«Рассмотрена и рекомендована
к использованию»
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 328 с углубленным
изучением английского языка
Невского района Санкт - Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2022

«Утверждаю»
Директор ГБОУ школы №328
с углубленным изучением
английского языка
Невского района
Санкт – Петербурга
_____ И.Б. Молчанова
Приказ от 31.08.2022г. № 203/1

«Рассмотрено»
на заседании методического объединения
учителей начальных классов
Протокол от 30.08.2022г. №1

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
ГБОУ школы № 328 с углубленным изучением
английского языка
Невского района Санкт - Петербурга
_____ А.М.Бережная
«31» августа 2022 г.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №328
с углубленным изучением английского языка
Невского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа

Физическая культура

(предмет)

3 Б класс

(класс)

Иванова Светлана Петровна

(Ф.И.О. педагога)

2022 год

(год составления программы)

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре линии УМК «Перспектива» под ред. Матвеева А.П. составлена *в соответствии с:*

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки (далее – МОиН) России от 06.10.2009 № 373 (п. 19.5);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. Приказом МОиН России от 30.08.2013 № 1015;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 01.03.2019 № 95 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Письмом Комитета по образованию от 23.03.2020 №03-12-259/20-0-1 «О направлении методических рекомендаций Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования, дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Методическими рекомендациями Министерства просвещения Российской Федерации от 21.04.2020 г. по рациональной организации занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189;
- Методическими рекомендациями Министерства просвещения Российской Федерации от 21.04.2020 г. по рациональной организации занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- Уставом ГБОУ школы №328 с углубленным изучением английского языка Невского района Санкт – Петербурга.
- основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ школы №328 с углубленным изучением английского языка Невского района Санкт – Петербурга;
- учебным планом ГБОУ школы №328 с углубленным изучением английского языка Невского района Санкт – Петербурга.

На основе:

- Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 N 1/15) (ред. от 28.10.2015).
- Примерной рабочей программы по физической культуре под ред. Матвеева А.П., разработанной в соответствии с ФГОС НОО.

В рабочей программе учтены идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Программы развития и формирования универсальных учебных действий, Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года, которые обеспечивают формирование российской гражданской идентичности, овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу для саморазвития и непрерывного образования, целостность общекультурного, личностного и познавательного развития учащихся, коммуникативных качеств личности.

Целями реализации рабочей программы являются:

- формирование у обучающихся начальной школы потребности в здоровом образе жизни;
- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья;
- достижение планируемых результатов: знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, необходимых для продолжения освоения курса по физической культуре в 3 классе.

Достижение поставленных целей при реализации рабочей программы предусматривает решение следующих задач:

- обеспечение преемственности в освоении курса физической культуры при переходе от первого уровня образования ко второму;
- формирование мотивации к изучению физической культуры, готовность и способность учащихся к саморазвитию, личностному самоопределению, построению индивидуальной траектории изучения предмета;
- формирование у учащихся способности к организации своей учебной деятельности посредством освоения личностных, познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий;
- освоение в ходе изучения физической культуры специфических видов деятельности, таких как спортивные игры, физические упражнения;
- формирование функциональной грамотности, включающей такие ее виды, как: информационная, коммуникативная, общая грамотность и т.д.;
- воспитание отношения к технологии как к части общечеловеческой культуры;
- овладение системой знаний, необходимых для решения задач повседневной жизни, изучения смежных дисциплин и продолжения обучения по предмету физическая культура;
- формирования у обучающихся научного мировоззрения и единой научной картины мира.

Рабочая программа предназначена для изучения физической культуры в 3 классах по учебникам «Физическая культура» под ред. Матвеева А.П. Учебники входят в Федеральный перечень учебников, рекомендованный Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях и утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 28.12.2018 №345. Учебник имеет гриф «Рекомендовано Министерством образования и науки РФ».

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

«Физическая культура» призвана сформировывать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании

средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала у учащихся формируется целостное представление о физической культуре, как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствовании его психосоматической природы. Данное планирование предусматривает использование комплексной программы физического воспитания учащихся и предусматривает углубление обучения учащихся базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка. Предусматривает изучение теоретических вопросов по углублению знаний о личной гигиене учащихся, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма человека, на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств личности, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предлагаются учащимся теоретические сведения на уроках об основных видах спорта, о безопасности и оказании первой помощи при травмах.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом ГБОУ школы 328 Невского района Санкт – Петербурга, составленном на основе соответствующих нормативных документов, рабочая программа рассчитана на преподавание физической культуры в 3 - х классах в объеме 102 часов.

Количество часов в год – 102 часа

Количество часов в неделю – 3 часа

Предметные, метапредметные и личностные результаты освоения учебного предмета

Изучение физической культуры во втором классе направлено на достижение следующих результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования:

Личностные результаты:

– 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.

Метапредметные результаты:

<u>Регулятивные УУД</u>

<u>Обучающийся научится:</u>

– 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 её 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 учёта 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.

<u>Обучающийся сможет научиться:</u>

– *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.*

<u>Познавательные УУД</u>

<u>Обучающийся научится:</u>

– 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;

– использовать знаковосимволические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;

–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 позаданным 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 приёмов решения задач.

Обучающийся сможет научиться:

– *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*

– *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*

– *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*

– *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 приёмами решения задач.*

Коммуникативные УУД

Обучающийся 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 партнёра 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 партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
– задавать вопросы;
– контролировать действия партнёра;
– использовать речь для регуляции своего действия;
– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся сможет 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 её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
– *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
– *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
– *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
– *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:

Знания о физической культуре

Выпускник 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).

Выпускник 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 физкультурной деятельности

Выпускник 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.

Выпускник 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

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

Выпускник 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;

- плавать, в том числе спортивными способами;

- выполнять передвижения на лыжах.

Содержание учебного предмета, курса
3 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Пионербол: подводящие упражнения для обучения прямой боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

В связи с перегруженностью спортивного зала в течение учебного года спортивные игры проводятся на пришкольном стадионе с учётом погодных условий. При неблагоприятных условиях проводятся теоретические занятия, гимнастика для глаз, комплексы дыхательных упражнений.

Тематическое планирование учебного предмета, курса

№ п/п	Вид программного материала	Количество в год	Виды деятельности обучающихся
1.	***Легкая атлетика***	36	Судейско-инструкторская практика, работа в парах, группах, построение алгоритма игры
2	***Подвижные игры с элементами спортивных игр.***	15	Судейско-инструкторская практика, работа в парах, группах, построение алгоритма игры
3.	***Гимнастика с элементами акробатики***	15	Судейско-инструкторская практика, работа в парах, группах, построение алгоритма упражнений
4	***Подвижные игры с элементами спортивных игр.***	5	Судейско-инструкторская практика, работа в парах, группах, построение алгоритма упражнений
5	***Лёгкая атлетика***	31	Судейско-инструкторская практика, работа в парах, группах, построение алгоритма упражнений
	Всего часов:	**102**	

Учебно-методическое и материально – техническое обеспечение образовательного процесса

УМК для учителя:

Физическая культура. 3 кл. Матвеев А.П. 2011, 2014, 2017 гг.

УМК для обучающихся:

Физическая культура. 3 кл. Матвеев А.П. 2011, 2014, 2017 гг.

Ресурсы с применением ЭО и ДОТ:
Электронные учебники издательства “Просвещение” (https://media.prosv.ru/);

Ресурсное обеспечение уроков:
Стенка гимнастическая
Козёл гимнастический
Перекладина гимнастическая
Канат для лазанья
Мост гимнастический подкидной
Стойка для прыжков в высоту
Скамейка гимнастическая жёсткая
Маты гимнастические
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Обруч гимнастический
Щит баскетбольный
Кольцо баскетбольное
Мячи баскетбольные
Жилетки игровые с номерами
Волейбольный комплекс
Мячи волейбольные
Мячи футбольные

Календарно — тематическое планирование уроков физической культуры

3 класс (102 часа)

№ п\п	№ п/т	Тема урока	Дата		Замена темы урока при неблагоприятных погодных условиях
			план	факт	
Лёгкая атлетика (27 часов)					
1	1	Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов.			
2	2	Беговые упражнения. Техника выполнения ранее изученных беговых упражнений.			
3	3	Подвижная игра « Пятнашки»			
4	4	Беговые упражнения. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.			
5	5	Беговые упражнения. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.			
6	6	Из истории физической культуры. Как появились первые соревнования.			
7	7	Беговые упражнения. Бег с ускорением.			
8	8	Беговые упражнения. Бег с ускорением.			
9	9	Из истории физической культуры. Как появились игры с мячом.			
10	10	Беговые упражнения. Челночный бег 3х10 м.			
11	11	Беговые упражнения. Челночный бег 3х10 м.			
12	12	Из истории физической культуры. Целевое значение комплексов физических упражнений.			
13	13	Прыжковые упражнения. Техника выполнения ранее изученных прыжковых упражнений. ТБ при выполнении прыжковых упражнений.			
14	14	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега.			
15	15	Подвижная игра «Вызов номеров»			Изучают правила организации и проведения игр

16	16	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места .			
17	17	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места .			
18	18	Подвижная игра «Шишки-жёлуди-орехи»			Комплексы дыхательных упражнений.
19	19	Броски большого мяча снизу на дальность двумя руками из положения стоя. ТБ при бросках большого мяча.			
20	20	Броски большого мяча снизу на дальность двумя руками из положения стоя.			
21	21	Подвижная игра «Невод»			Режим дня и личная гигиена.
22	22	Броски большого мяча от головы двумя руками из положения сидя.			
23	23	Броски большого мяча от головы двумя руками из положения сидя.			
24	24	Подвижная игра «Пустое место»			Упражнения на релаксацию.
25	25	Техника метания малого мяча на дальность двумя руками из-за головы, стоя на месте. ТБ при метании малого мяча.			
26	26	Метание малого мяча на дальность двумя руками из-за головы, стоя на месте.			
27	27	Подвижная игра «Космонавты».			Гимнастика для глаз.
28	1	Организующие команды и приёмы. Техника ранее разученных строевых упражнений. Повороты кругом.			
29	2	Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом. Фигурная маршировка.			
30	3	Подвижная игра «Конники-спортсмены».			Комплексы дыхательных упражнений
31	4	Акробатические упражнения. ТБ при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения ранее разученных акробатических упражнения.			
32	5	Акробатические упражнения. Выполнение ранее разученных акробатических упражнения.			
33	6	Подвижная игра «Отгадай, чей голос».			Составление режима дня.

34	7	Акробатические упражнения. Подводящие упражнения для освоения кувырка назад.			
35	8	Акробатические упражнения. Кувырок назад с выходом в разные положения.			
36	9	Подвижная игра «Что изменилось?».			Выявление различия в основных способах передвижения человека.
37	10	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, выпрямив ноги.			
38	11	Акробатические упражнения. Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях.			
39	12	Подвижная игра «Посадка картофеля».			Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.
40	13	Акробатические упражнения. Гимнастический мост из положения лежа.			
41	14	Акробатические упражнения. Выполнение гимнастического моста из положения лёжа на спине..			
42	15	Подвижная игра «Прокати быстрее мяч».			Представление о физических упражнениях.
43	16	Акробатические упражнения. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лёжа на спине.			
44	17	Акробатическая комбинация.			
45	18	Подвижная игра «Посадка картофеля».			Общее представление о физическом развитии
46	19	Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения			
47	20	Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения			
48	21	Подвижная игра «Прокати быстрее мяч».			Профилактика утомления.
49	22	Гимнастические упражнения. Комплекс ОРУ с гантелями для развития силы мышц и спины. ТБ при выполнении гимнастических упражнений.			

50	23	Гимнастические упражнения. Комплекс ОРУ с гантелями для развития силы мышц и спины.			
51	24	Подвижная игра «Конники-спортсмены».			История развития физической культуры и первых соревнований.
52	25	Гимнастические упражнения. Лазанье по канату в три приёма. ТБ при выполнении лазанья по канату.			
53	26	Гимнастические упражнения. Лазанье по канату в три приёма.			
54	27	Подвижная игра «Отгадай, чей голос».			Развитие физической культуры в России.
55	28	Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне. ТБ при выполнении упражнений на бревне.			
56	29	Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком.			
57	30	Подвижная игра «Что изменилось?».			Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
58	31	Передвижение по бревну ходьбой, выпадами и на носках.			
59	32	Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90○ и 180○			
60	33	История возникновения акробатики и гимнастики			
61	34	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. Техника ранее разученных упражнений.			
62	35	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.			
63	36	Подвижные игры для освоения спортивных игр.			
64	1	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча ранее изученными способами. ТБ при занятиях спортивными играми.			

65	2	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча ранее изученными способами (на месте и шагом)..			
66	3	История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.			
67	4	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой»			
68	5	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой»			
69	6	Закаливание – обливание, душ.			
70	7	Баскетбол. Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом.			
71	8	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.			
72	9	Физические упражнения. Комплекс ОРУ для развития мышц рук и ног.			
73	10	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди.			
74	11	Подвижные игры на основе баскетбола «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей»			
75	12	Физические качества человека и их развитие.			
76	13	Волейбол. Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча.			
77	14	Волейбол. Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча. История возникновения игры. Правила игры в волейбол.			
78	15	Башкирская народная подвижная игра «Уксы»			Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.
79	16	Волейбол. Прямая нижняя передача.			
80	17	Волейбол. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Комплекс ОРУ для укрепления пальцев рук.			
81	18	Удмуртская народная подвижная игра «Догонялки»			Сердце и кровеносные сосуды.
82	19	Волейбол. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.			

83	20	Комплекс ОРУ для укрепления мышц рук и спины. Подвижные игры «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта»			
84	21	Русская народная подвижная игра «Гуси-лебеди»			Органы дыхания.
85	22	Футбол. Совершенствование техники ранее освоенных действий игры в футбол. История возникновения и правила игры в футбол.			
86	23	Футбол. Совершенствование техники ранее освоенных действий игры в футбол. Специальные передвижения футболиста без мяча.			
87	24	Русская народная подвижная игра «У медведя во бору»			Профилактика утомления.
88	25	Футбол. Совершенствование техники ранее освоенных действий игры в футбол.			
89	26	Футбол Подвижная игра «Передал – садись»			
90	27	Русская народная подвижная игра «Ворота»			Гимнастика для глаз.
91	1	Беговые упражнения. ТБ при занятиях по лёгкой атлетике. Высокий старт.			
92	2	Беговые упражнения. Бег на дистанцию 30 м с высокого старта.			
93	3	Подвижная игра «Вызов номеров»			Комплексы дыхательных упражнений.
94	4	Беговые упражнения. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта.			
95	5	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.			
96	6	Подвижная игра «Невод»			Упражнения на релаксацию.
97	7	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с прямого разбега ,согнув ноги.			
98	8	Прыжковые упражнения. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в длину с прямого разбега, согнув ноги.			
99	9	Подвижная игра «Мышеловка»			Правила личной гигиены.
100	10	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с прямого разбега, согнув ноги			

101	11	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с прямого разбега, согнув ноги. Правила простейших соревнований			
102	12	Урок-соревнование. Весёлые старты.			Вода и питьевой режим.