

Специализированное структурное образовательное подразделение Посольства России –
общеобразовательная школа при Посольстве России в Лаосе

«Рассмотрено» руководитель МО _____/ Качурина Л.П./ Протокол № ____ от « » 2021 г.	«Согласовано» зам. директора по УВР _____/ Сафин А.Р. / от « » 2021 г.	«Утверждаю» Директор школы _____/Поздняков А.П./ Распоряжение № ____ от « » 2021 г.
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

степень образования - начальное общее образование, 3 класс

количество часов - **68**

Программу составил:

Малейченко Григорий Александрович,

учитель физкультуры и ОБЖ

ВЬЕНТЬЯН

2021 год

1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура» 1-4 класс. Реализация программы предполагает использование УМК (В.И. Лях «Физическая культура» учебник для учащихся 1-4 классов. – 6-е изд., - М.: Просвещение, 2019).

Рабочая программа учебного курса 3 класса по физической культуре разработана с учётом требований и положений, изложенных в следующих документах:

- Конституция Российской Федерации (ст.43)
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ статьи 10, 11, 12, 28, 29, 30, 47, 55, 66, «Об образовании в Российской Федерации»
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утвержденных постановлением главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении введение в действие Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования», (зарегистрирован в Минюсте 22.12.2009 года, рег. №17785)
- Федеральный государственный стандарт начального общего образования (Приложение к приказу Минобрнауки России от 06.10.2009г. №373)
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2021-2022 учебный год
- Положение о специализированном структурном образовательном подразделении Посольства России в Лаосе, от 1 февраля 2016 года;
- Основная образовательная программа НОО средней общеобразовательной школы при Посольстве России в Лаосе
- Учебный план средней общеобразовательной школы при Посольстве России в Лаосе на 2021-2022 уч.год.
- Положение о рабочей программе педагога средней общеобразовательной школы при Посольстве России в Лаосе.

Количество часов по программе – 68 ч. Количество часов в неделю – 2 ч.

Порядковый номер учебника в Федеральном перечне	Автор/Авторский коллектив	Название учебника	Класс	Издатель учебника
<u>1.1.1.8.1.3.1</u>	В.И. Лях	Физическая культура	1-4	Издательство «Просвещение»

Цели и задачи

Общей целью образования в 3 классе является формирование разносторонне физически развитой личности.

В соответствии с этим календарно тематическое планирование ориентируется на достижение следующих практических задач:

-укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, успешному обучению;

-овладение школой движений;

-развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

-формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья.

-выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

-приобщение к самостоятельным занятиям упражнениями, подвижными играми;

-воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления, и др.) в ходе двигательной деятельности.

2. Планируемые результаты освоения учебного курса «Физическая культура»

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

- 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, доброжелательности 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися

содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием

3. Содержание курса «Физическая культура»

Знания о физической культуре – в процессе занятий

Когда и как возникли физическая культура и спорт. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота. Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Специальные упражнения для органов зрения. Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Как правильно дышать при различных физических нагрузках. Рекомендации по правильному усвоению пищи. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).

Способы физкультурной деятельности – в процессе занятий

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаляющих 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

Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе занятий

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 – 68 часов

Гимнастика с основами акробатики - 20 часов

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости: общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей: кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей: упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги

врозь и в вися на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку: лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей: перелезание через гимнастического коня.

Освоение навыков равновесия: стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение строевых упражнений: размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команды «На два (четыре) шага разомкнись!».

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки: основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание» - 21 час

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей: обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: равномерный, медленный до 4 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей: Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 20 м Соревнования (до 60 м).

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку многократные (до 8 прыжков)

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания

на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4— 5 м; на дальность отскока от пола и от стены.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед - вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность

Самостоятельные занятия: равномерный бег (до 6мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Подвижные и спортивные игры - 25 часов

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

С целью оптимизации двигательной активности на уроках физической культуры, изучение материала по темам: знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности, физкультурно-оздоровительной деятельности проходит в процессе уроков, при прохождении разделов программы часы распределены равномерно в каждый раздел изучаемой программы.

Основными принципами, идеями и подходами для реализации цели и задач являются: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Дата	Количество часов	Примечание
Легкоатлетические упражнения 7ч.				
Ходьба и бег (3 ч)				
№1	Спортивная одежда и обувь. Современные Олимпийские игры. Правила поведения и требования к экипировке на занятиях физической культурой. ТБ на уроках легкой атлетики. Правила построения. Ходьба под счет, на носках, на пятках. Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением.	02.09	1	
№2	Знания о физической культуре. Правила соревнований в беге. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Бег в чередовании с ходьбой по размеченным участкам дорожки. Эстафета. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег	07.09	1	

№3	Способы физкультурной деятельности. Составление режима дня. Челночный бег. Эстафеты. Бег с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий. Подвижная игра «Третий лишний»	09.09	1	
	Прыжки (2 ч)			
№4	Знания о физической культуре. Первая помощь при травмах: ушиб. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед. Прыжки на скакалке.	14.09	1	
№5	Знания о физической культуре. Режим дня его содержание. Прыжки в длину с места. Эстафета с мячом Прыжок с высоты (до 40 см), прыжки через длинную неподвижную скакалку. Игра «Прыгающие воробушки».	16.09	1	
	Метание (2 ч)			
№6	Способы физкультурной деятельности. Развитие физических качеств Метание малого мяча в цель (2 x2 м) с расстояния 3-4 м. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления»	21.09	1	
№7	Способы физкультурной деятельности. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня. Метание малого мяча на дальность (правой и левой рукой). Прыжки на скакалке.	23.09	1	
	Подвижные и спортивные игры 6			
№8	Знания о физической культуре. Правила техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	28.09	1	
№9	Знания о физической культуре. Исторические сведения о развитии Олимпийских игр. Игры «Через кочки и пенечки», «Перемена мест»	30.09	1	
№10	Знания о физической культуре. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».	12.10	1	
№11	Способы физкультурной деятельности. Организация и проведение эстафеты. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Подвижная игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.	14.10	1	
№12	Знания о физической культуре. Когда и как возникли физическая культура и спорт. Игра «Веребочка под ногами». Эстафеты.	19.10	1	
№13	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплекс физических упражнений для утренней зарядки. Игры «Встреча», «Прыгающие воробушки»	21.10	1	
	Гимнастика с элементами акробатики 21			
	Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)			
№14	Знания о физической культуре. Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Основная стойка. Построение в колонну	26.10	1	

	по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.			
№15	Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплекс физических упражнений для физкультминуток. Основная стойка. Построение в шеренгу Группировка. Перекаты в группировке . Игра «Совушка»	28.10	1	
№16	Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплекс физических занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Основная стойка. Построение в круг. Перекаты в группировке из положения упор присев на спину в упор присев.	02.11	1	
№17	Знания о физической культуре. Идеалы и символика Олимпийских игр. Перекаты в группировке Упражнения на развитие гибкости.	09.11	1	
№18	Знания о физической культуре. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Стойка на лопатках. Кувырок вперед.	11.11	1	
№19	Знания о физической культуре. Подбор одежды, обуви и инвентаря. Мост из положения лежа. Кувырок вперед.	23.11	1	
	Висы и упоры (3ч)			
№20	Знания о физической культуре. Организация мест занятий. Упражнения в висе стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях.	25.11	1	
№21	Знания о физической культуре. Характеристика двигательного качества силы. Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног.	30.11	1	
	Равновесие. Строевые упражнения (7 ч)			
№22	Твой организм. Строение тела. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышц живота и спины. Стойка на носках , на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке	02.12	1	
№23	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на одной ноге на гимн.скамейке	02.12	1	
№24	Команды «Направо», «Налево», «Шагом марш!», «Класс, стой». Ходьба по гимн.скамейке. Перешагивание через мячи	07.12	1	
№25	Освоение строевых упражнений. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Повороты на 90°	09.12	1	
№26	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	09.12	1	
№27	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	14.12	1	
№28	Шаг с прискоком. Приставные шаги. Поднимание туловища.	16.12	1	
	Опорный прыжок, лазание (5 ч)			

№29	Знания о физической культуре. История первых соревнований. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка»	21.12	1	
№30	Знания о физической культуре. Названия гимнастических снарядов. Лазание по канату. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	21.12	1	
№31	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью: измерение длины и массы тела. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Лазание по гимнастической стенке.	23.12	1	
№32	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью: измерение показателей осанки. Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через горку матов.	28.12	1	
№33	Знания о физической культуре. Первая помощь при травмах. ОРУ на месте. Эстафеты.	30.12	1	
Подвижные игры с элементами баскетбола (12 ч)				
№34	Знания о физической культуре. Правила техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Инструктаж по ТБ на уроках обучения баскетболу. Бросок мяча от груди на месте. Ловля мяча на месте.	11.01	1	
№35	Знания о физической культуре. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование. Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах»	13.01	1	
№36	Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Мяч соседу»	18.01	1	
№37	Знания о физической культуре. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Часы»	20.01	1	
№38	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	25.01	1	
№39	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в цель (щит)	27.01	1	
№40	Броски мяча в цель (щит). Ведение мяча. Подвижная игра «Передал - садись»	01.02	1	
№41	Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Подвижная игра «Попади в обруч»	03.02	1	
№42	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	08.02	1	
№43	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	10.02	1	
№44	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	22.02	1	
№45	Физкультурно-оздоровительная деятельность: Оздоровительные формы занятий Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Упражнения и подвижные игры с мячом.	24.02	1	

	Подвижные игры с элементами волейбола (14 ч)			
№46	Инструктаж по ТБ на уроках обучения волейболу. Стойки и передвижения. Подвижная игра «У кого меньше мячей»	01.03	1	
№47	Перемещение с направлением движения. Знакомство с приемом передачи мяча двумя руками сверху (работа в парах)	03.03	1	
№48	Знания о физической культуре. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование. Стойки и передвижения. Отработка приема передачи мяча сверху. Подвижная игра «Пионербол».	10.03	1	
№49	Знания о физической культуре. Особенности физической культуры разных народов. Отработка приема передачи мяча сверху. Игра «Мяч в воздухе»	15.03	1	
№50	Знания о физической культуре. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Знакомство с приемом мяча двумя руками снизу. Передача мяча сверху.	17.03	1	
№51	Освоение техники приема мяча двумя руками снизу. Стойки и передвижения. Эстафета с волейбольным мячом	22.03	1	
№52	Знания о физической культуре. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Стойки и передвижения. Подвижная игра «Пионербол».	24.03	1	
№53	Прием мяча снизу, передача мяча сверху. Эстафета с волейбольным мячом	29.03	1	
№54	Знания о физической культуре. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.	31.03	1	
№55	Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.	12.04	1	
№56	Подвижная игра «Мяч через сетку»	14.04	1	
№57	Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол	19.04	1	
№58	Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол	21.04	1	
№59	Эстафеты.	26.04	1	
	Легкоатлетические упражнения 6 Ходьба и бег (3ч)			
№60	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Сочетание различных видов ходьбы и бега.	28.04	1	
№61	Знания о физической культуре. Основные части тела человека и его внутренние органы (строение тела). Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	05.05	1	
№62	Знания о физической культуре. Понятия: бег, короткая дистанция, бег на скорость, темп, длительность бега. Сочетание различных видов	12.05	1	

	ходьбы. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м			
	Прыжки (3 ч)			
№63	Знания о физической культуре. Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжки с поворотом на 90°. Прыжки в длину с места (к/у) Игра «Кузнечики».	17.05	1	
№64	Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы упражнений на развитие выносливости. Прыжок с продвижением вперед на одной и на двух ногах. Прыжок с высоты до 30 см. Прыжки на скакалке.	19.05	1	
№65	Знания о физической культуре. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физической и спортивной деятельности Прыжок в длину с места. Эстафеты.	24.05	1	
	Метание (3 ч)			
№66	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х2 м) с расстояния 3-4 м. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч»	26.05	1	
№67	Метание мяча на дальность (правой и левой рукой). Подвижная игра «Лапта»	26.05	1	
№68	Метание мяча на дальность . Подвижная игра «Лапта».	31.05	1	