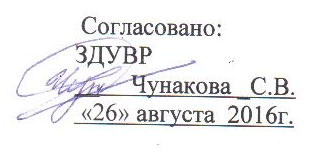
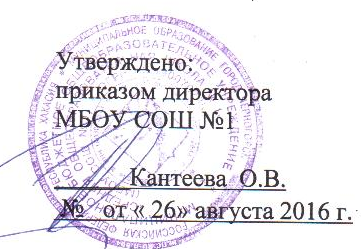
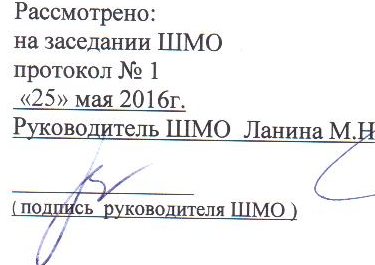
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №1»







**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре 3 а класса

срок реализации: 01.09.2016г. - 31.05.2017г.

Составлена на основе примерной программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений

автор программы: В.И. Лях.

\_ Щуклина О.П..

Ф.И.О. учителя, составившего программу

2016 год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 3а класса разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с последующими изменениями и дополнениями);

- Устава Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1»

- Положения о рабочей программе на уровень начального общего образования, рабочей программе по учебному предмету, принятого на заседании Педагогического совета (протокол № 8 от 30.05.2015 г.).

Программа отражает обязательное для усвоения в начальной школе содержание по физической культуре.

**Общая характеристика учебного предмета**

Программа отражает обязательное для усвоения в начальной школе содержание обучения физической культуре.

Курс физическая культура направлен на формирование у школьника жизненно необходимых знаний, умений, навыков, развивающих двигательные способности. Одновременно в силу своей специфики он оказывает оздоровительное, реабилитационное и рекреативное воздействие, способствует восстановлению умственной работоспособности учащихся, удовлетворяет часть жизненно необходимой потребности развивающегося организма в движении. Физическое воспитание формирует полезные привычки, приучает школьников соблюдать правила личной и общественной гигиены. Поэтому, являясь учебной дисциплиной, оно одновременно выступает как фактор, повышающий качество жизни учащегося, что актуально во все времена.

Предметом обучения физической культуре является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Содержание курса выстроено с учётом возрастных и индивидуальных особенностей школьников и на основе реализации принципов организации обучения.

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями .

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение метапредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

**Задачи** физического воспитания направлены:

– на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

– овладение школой движений;

– развитие координационных и кондиционных способностей;

– формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;

– выработку представлений об основных видах спорта;

– приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;

– воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий. Воспитание ценностного отношения к живой природе, собственному здоровью и здоровью окружающих, культуры поведения в окружающей среде, т. е. гигиенической, генетической и экологической грамотности; овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни, оценивать последствия своей деятельности по отношению к окружающей среде, здоровью других людей и собственному организму.

Рабочая программа предусматривает следующую организацию процесса обучения в 3классе 3 часа в неделю, в объеме 102 часа в год.

В программе В. И. Ляха, программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент знания, умения, навыки (лыжная подготовка заменяется кроссовой), это связано с погодными условиями и материально технической оснащенностью. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Баскетбол занимает одно из ведущих мест в программном материале по физической культуре. Поэтому очевидна актуальность вопроса повышения качества образовательной деятельности, совершенствования методики обучения учащихся навыкам игры в баскетбол. Существенной особенностью младших школьников является усиленный рост мускулатуры, увеличение массы мышц и значительный прирост мышечной силы. Повышением мышечной силы и общим развитием двигательного аппарата обусловливается большая подвижность младших школьников, их стремление к беганию, прыжкам, лазанию и неумение продолжительное время пребывать в одной и той же позе. В этой связи практикуются на занятиях различные виды деятельности: эстафеты, подвижные игры на основе спортивных игр, хакасские и русские народные спортивные игры.

Учащиеся отличаются большой подвижностью, повышенной резвостью, стремлением к деятельности и практическому приложению своих сил в поднятии тяжестей, в физических соревнованиях, а мальчики и в потасовках друг с другом. Но и мышцы, и кровеносная система еще недостаточно окрепли, поэтому учащиеся быстро устают, не в состоянии переносить длительное физическое напряжение, а чрезмерные физические нагрузки нередко приводят к физическим травмам. Поэтому правильное дозирование физических нагрузок составляет важную задачу при организации физической культуры подростков.

Учащиеся, отнесённые к специальной медицинской группе (I, II, III), посещают уроки физической культуры. Для учащихся II группы занятия физической культуры проводятся при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований с учётом более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

Для учащихся III группы занятия физической культуры проводятся c учётом характера и степени выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности.

Итоговая отметка по физической культуре учащимся в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Рабочая программа разработана с учетом особенностей физического развития учащихся. В микрорайоне школы нет спортивных учреждений дополнительного образования спортивно оздоровительной направленности, поэтому дети ведут малый подвижный образ жизни. Для решения этой проблемы на уроках физической культуры используются различные формы и методы формирования двигательной активности учащихся (гимнастика, спортивные игры, занятия на ортопедическом оборудовании, различные комплексы упражнений). Кабинет оборудован необходимым спортивным инвентарём для проведения уроков физической культуры согласно учебному плану.

Преемственность в рабочей программе выстроена в одной предметной линии под редакцией В.И.Лях.

На уроках физической культуры применяются следующие формы работы: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Рабочая программа ориентирована на использование в 3 классе следующего УМК (утвержден приказом директора МБОУ «СОШ № 4» г. Черногорска от г. № 30-1 от 23.05.2015г. «Об утверждении списка учебников и учебных пособий на 2016-2017 учебный год».

**Состав УМК:**

Физическая культура В.И.Лях 2011-15 Просвещение.

Рабочая программа разработана с учётом регионального этнокультурного содержания образования.

Одной из форм развития познавательного интереса являются межпредметные связи на уроке, этому способствует интеграция содержания учебного материала урока физической культуры с содержанием других предметов, таких как окружающий мир, математика.

**Содержание учебного предмета:**

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА (102 ч.)**

**1.ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.**

**1.1 – 1.10**Строевые упражнения. Виды ходьбы. Бег с изменением длины и частоты шагов. Прыжки с поворотом. Прыжки в длину с места.  Бег до 60 м. С изменением скорости. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

**2.ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.**

**2.1 -2.16**Ловля мяча в движение и на месте. Игры с ведением мяча. Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча. Игры «Пустое место», «Овладей мячом», «Белые медведи», «Космонавты», «Удочка», «Подвижная цель».

**3. ГИМНАСТИКА.**

**3.1 -3.18**Строевые упражнения. ОРУ с большими и малыми мячами, набивными мячами, гимнастическими палками, обручем. Перекаты в группировке, стойка на лопатках. Кувырок вперед, Комбинация из элементов. Кувырок в сторону. Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке. Лазанье по канату. Повороты на носках и одной ноге. Ходьба приставными шагами. Перестроение из двух шеренг в два круга, шаги галопа в парах, польки. Сочетание изученных танцевальных шагов.

**4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.**

**4.1 -4. 21**Основы знаний. Переноска и надевание лыж. Повторение ступающего шага без палок и с палками. Повторение скользящего шага без палок, с широкой амплитудой. Поворот переступанием. Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Прохождение дистанции 2000м в среднем темпе. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Соревнования на дистанцию 1000м. Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Лыжные гонки до 500м с применением изученных ходов. Эстафеты на дистанции 300м.

**5.ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.**

**5.1 -5.26**Передача и ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу». Игра «Мяч ловцу». Игра «Волк во рву». Ведение мяча с изменением направления. Игра «Снайперы»,  «Борьба за мяч», «Перестрелка». Учебная игра в мини-гандбол. Варианты игры в футбол. Игры с прыжками и осаливанием. Эстафеты с применением прыжков, ведением мяча.

Лыжная подготовка может быть заменена кроссовой подготовкой.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения учебного предмета**

Усвоение данной программы обеспечивает достижение следующих результатов.

**Личностные результаты**

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты**

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**

• планирование занятий физическими упражнениями

режиме дня, организация отдыха и досуга с использование 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 поддержкам

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелтельное 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 ;

10

• 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 деятельной гости;

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

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

**3 класс 3ч в неделю (102 ч)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | Кол.во часов | Дата | |
| План | Факт |
| 1 | Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1ч. |  |  |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры. | 1ч. |  |  |
| 3 | Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед. Игра «Охотники и утки». | 1ч. |  |  |
| 4 | Техника челночного бега с высокого старта. | 1ч. |  |  |
| 5 | Развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений). | 1ч. |  |  |
| 6 | Кувырок вперед. Игра на внимание. | 1ч. |  |  |
| 7 | Измерение уровня развития основных физических качеств. | 1ч. |  |  |
| 8 | Метание мешочка на дальность. Игра «Кто дальше». | 1ч. |  |  |
| 9 | Усложненные кувырки вперед. | 1ч. |  |  |
| 10 | Подвижная игра «Третий лишний» | 1ч. |  |  |
| 11 | Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Пустое место». | 1ч. |  |  |
| 12 | Игровые упражнения с кувырками. | 1ч. |  |  |
| 13 | Подвижная игра «Выше ноги от земли». | 1ч. |  |  |
| 14 | Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Ловишки». | 1ч. |  |  |
| 15 | Кувырок назад. Подвижная игра «Гуси и волк» | 1ч. |  |  |
| 16 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Ловишки». | 1ч. |  |  |
| 17 | Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Гуси и волк». | 1ч. |  |  |
| 18 | Кувырок назад. Подвижная игра «Пустое место». | 1ч. |  |  |
| 19 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Игра «Третий лишний» | 1ч. |  |  |
| 20 | Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. Игра «Вышибалы». | 1ч. |  |  |
| 21 | Стойка на лопатках. «Мост». | 1ч. |  |  |
| 22 | Тестирование виса и проверка волевых качеств. Игра «Вышибалы». | 1ч. |  |  |
| 23 | Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой». | 1ч. |  |  |
| 24 | Стойка на лопатках. «Мост». | 1ч. |  |  |
| 25 | Подвижная игра «Футбол» | 1ч. |  |  |
| 26 | Подвижные игры. | 1ч. |  |  |
| 27 | Кувырок вперед в группировке. Подвижная игра «Круговая лапта» | 1ч. |  |  |
| 28 | Лазание по гимнастической стенке | 1ч. |  |  |
| 29 | Кувырок вперед в группировке с трех шагов. Подвижная игра «Ловишки». | 1ч. |  |  |
| 30 | Лазание по гимнастической стенке. | 1ч. |  |  |
| 31 | Подвижная игра «Ловишки» с мешочком на голове». | 1ч. |  |  |
| 32 | Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках. | 1ч. |  |  |
| 33 | Упражнения на кольцах. Игра «Салки». | 1ч. |  |  |
| 34 | Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. Игра «Салки с мешочком на голове». | 1ч. |  |  |
| 35 | Кувырок назад в группировке. Игра «Салки с мешочком на голове». | 1ч. |  |  |
| 36 | Упражнения на кольцах. | 1ч. |  |  |
| 37 | Вис на согнутых руках на низкой перекладине. Игра «Выше ноги». | 1ч. |  |  |
| 38 | Разновидности висов. Игра «Попади в цель». | 1ч. |  |  |
| 39 | Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Подвижные игры. | 1ч. |  |  |
| 40 | Лазание по гимнастической стенке. Игры на внимание. | 1ч. |  |  |
| 41 | Подвижная игра «Медведь во бору». | 1ч. |  |  |
| 42 | Висы согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах. | 1ч. |  |  |
| 43 | Игровые упражнения. Подвижные игры. | 1ч. |  |  |
| 44 | Подвижная игра «Ловишки». Эстафеты. | 1ч. |  |  |
| 45 | Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах. | 1ч. |  |  |
| 46 | Прыжки с поворотом на 180 градусов и 360. | 1ч. |  |  |
| 47 | Игра в волейбол. Подвижные игры. | 1ч. |  |  |
| 48 | Игра «Волейбол». | 1ч. |  |  |
| 49 | Прыжки в высоту. Подвижные игры. | 1ч. |  |  |
| 50 | Прыжки со скакалкой. Игра «Змейка». | 1ч. |  |  |
| 51 | Упражнения на кольцах. | 1ч. |  |  |
| 52 | [Баскетбол](http://sikachi.ippk.ru/index.php?Itemid=58&catid=97:2011-03-09-22-47-38&id=681:2013-09-16-00-40-29&option=com_content&view=article#3416369) ведение мяча, бросок мяча в корзину. | 1ч. |  |  |
| 53 | Игры с элементами движения в [баскетбол [http://cdncache-a.akamaihd.net/items/it/img/arrow-10x10.png](http://sikachi.ippk.ru/index.php?Itemid=58&catid=97:2011-03-09-22-47-38&id=681:2013-09-16-00-40-29&option=com_content&view=article#41938498)](http://sikachi.ippk.ru/index.php?Itemid=58&catid=97:2011-03-09-22-47-38&id=681:2013-09-16-00-40-29&option=com_content&view=article#41938498). | 1ч. |  |  |
| 54 | Вращение обруча. | 1ч. |  |  |
| 55 | Игра в баскетбол. | 1ч. |  |  |
| 56 | Игра «Кто дальше?». | 1ч. |  |  |
| 57 | Лазание по канату. | 1ч. |  |  |
| 58 | Подвижные игры на выносливость. | 1ч. |  |  |
| 59 | Подвижная игра «Кто дальше бросит?» | 1ч. |  |  |
| 60 | Лазание по канату. Игра «Вышибалы». | 1ч. |  |  |
| 61 | Подвижная игра «Прокати через ворота». | 1ч. |  |  |
| 62 | Подвижная игра «Подними предмет!» | 1ч. |  |  |
| 63 | Упражнения со скакалками. Игра «Ловля обезьян». | 1ч. |  |  |
| 64 | Движение приставным бегом. Подвижная игра «Подними предмет». | 1ч. |  |  |
| 65 | Подвижные игры разных народов. | 1ч. |  |  |
| 66 | Прыжки в скакалку | 1ч. |  |  |
| 67 | Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия». | 1ч. |  |  |
| 68 | Броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя. Подвижная игра «Гонка мячей в колонах». | 1ч. |  |  |
| 69 | Прыжки в скакалку. Игра «Собачка» | 1ч. |  |  |
| 70 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Собачка» | 1ч. |  |  |
| 71 | Первые спортивные соревнования. Игра «Искатели сокровищ». | 1ч. |  |  |
| 72 | Прыжки в скакалку. | 1ч. |  |  |
| 73 | Прыжок в высоту спиной вперед. Игра «Забросай мячами». | 1ч. |  |  |
| 74 | История появления мяча. Подвижная игра «Горячая картошка». | 1ч. |  |  |
| 75 | Стойка на голове. Подвижная игра «Поймай подачу». | 1ч. |  |  |
| 76 | История зарождения древних Олимпийских игр. | 1ч. |  |  |
| 77 | Подвижная игра с мячом. | 1ч. |  |  |
| 78 | Стойка на голове. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1ч. |  |  |
| 79 | Владение мячом на месте и в движении. Подвижная игра «Кто дальше». | 1ч. |  |  |
| 80 | Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости. Игра «Из обруча в обруч». | 1ч. |  |  |
| 81 | Повторение акробатических элементов. | 1ч. |  |  |
| 82 | Выполнение упражнений с мячами в парах. Игра «Сбей кегли противника» | 1ч. |  |  |
| 83 | Тестирование подъема туловища за 30 с. Игра «Сбей кегли противника». | 1ч. |  |  |
| 84 | Повторение акробатических элементов. Игра «Сбей кегли противника» | 1ч. |  |  |
| 85 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | 1ч. |  |  |
| 86 | Тестирование наклона вперед из положения стоя. Игра «Вышибалы». | 1ч. |  |  |
| 87 | Упражнения на уравновешивание предметов. Игра «Сбей кегли противника». | 1ч. |  |  |
| 88 | Тестирование виса на время. Игра «Поймай подачу». | 1ч. |  |  |
| 89 | Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель. Игра «Ловишка». | 1ч. |  |  |
| 90 | Упражнения на уравновеши-вание предметов. Игра «Хвостик». | 1ч. |  |  |
| 91 | Тестирование прыжка в длину с места. Игра в футбол. | 1ч. |  |  |
| 92 | Спортивная игра футбол. | 1ч. |  |  |
| 93 | Круговая тренировка. Игра «Хвостик». | 1ч. |  |  |
| 94 | Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. Игра «Метко в цель». | 1ч. |  |  |
| 95 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Класс, смирно!». | 1ч. |  |  |
| 96 | Круговая тренировка. Игра «Бросок ногой» | 1ч. |  |  |
| 97 | Тестирование челночного бега 30 м. Игра «Пустое место». | 1ч. |  |  |
| 98 | Тестирование метания мешочка на дальность. Игра «Перекинь через убегающего». | 1ч. |  |  |
| 99 | Круговая тренировка. Игра «Совушка». | 1ч. |  |  |
| 100 | Тестирование бега на 1000 м. Игра «Ловишки». | 1ч. |  |  |
| 101 | Подвижные и спортивные игры. | 1ч. |  |  |
| 102 | Эстафета с мячом. | 1ч. |  |  |
| 103 | Подвижные игры с мячом. | 1ч. |  |  |
| 104 | Тестирование челночного бега 30 м. Игра «Пустое место». | 1ч. |  |  |
| 105 | Подведение итогов года. Эстафеты. | 1ч. |  |  |