

МБОУ Анашенская СОШ № 1

Рассмотрено на  
методическом совете  
Протокол № 1 от 28 июня 2020г.  
Председатель методического  
совета Д.Е.Денисова /Н.Е.Денисова/

Согласовано: 31.08.2020г.  
Заместитель директора по  
учебно-воспитательной  
работе: О.Ю.Харламова

Утверждаю:  
Приказ № 221 от  
31 августа 2020 г.  
Директор школы: В.Н.Горина



**Рабочая программа  
учебного курса  
физическая культура  
3 класс**

Учитель: О.Н. Векшина

2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. - М. Просвещение, 2011.

2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

**Предметом обучения физической культуры** в 3 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

**Выполнение данной цели** связано с решением следующих **образовательных задач**:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей.

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В **базовую** часть входят:

**Естественные основы знаний.**

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания. Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

**Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

**Приемы закалывания:** воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** проходит красной линией по следующим разделам:

**Гимнастика с элементами акробатики** (строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

**Легкая атлетика:** бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Подвижные и спортивные игры.** Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

**Общеразвивающие упражнения** по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Личностными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним;
- использование ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ГТО.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

**Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

## Требования к уровню подготовки учащихся к концу года обучения.

В результате освоения программного материала ученик: **получит знания:**

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о терминологии разучиваемых упражнений;
- об основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;
- о причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

**научится:**

- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
- проводить самостоятельно закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях.

**Распределение учебного времени прохождения программного  
материала  
по физической культуре во 3 классе по четвертям**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
2	Подвижные игры	27	12	1	3	11
3	Гимнастика с элементами акробатики	21		21		
4	Лёгкая атлетика	33	15		4	14
5	Лыжная подготовка	21			21	
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>25</b>

## Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1. Челночный бег 3х10 м (с)	9,1	9,8	10,4	9,6	10,4	11,0
2. Бег с высокого старта 30 м (с)	5,7	6,2	7,0	5,8	6,3	7,2
3. Бег 1500 м	без учета времени					
4. Многоскоки, 8 прыжков (м)	12,5	9,0	6,0	12,1	8,8	5,0
5. Метания мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз)	4	3	1	4	3	1
6. Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	4	2	1	-	-	-
7. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	13	8	6
8. Преодоление препятствия (5 шт)	4	3	1	4	3	1
9. 6 минутный бег	1150	1000	800	1050	900	700
10. Прыжок в длину с места	170	145	120	155	125	100
11. Лыжные гонки 1 км.	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**II СТУПЕНЬ**

(мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки			
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
Обязательные испытания (тесты)							
Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0	
Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00	
Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260	
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150	
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-	
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9

Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	5	6	7	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

## II СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет)

### 1. Виды испытаний (тесты) и нормы

Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки			
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
Обязательные испытания (тесты)							
Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0	
Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00	
Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260	
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150	
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-	
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	-	-	-	7	9	15	

	(кол-во раз)						
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.1 5	7.45	6. 45	8.4 0	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	5	6	7	5	6	7

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры  
в 3 классе на 2020 – 2021 учебный год**

№ п/п	Содержание (тема)	Типы урока. Кол-во часов	Планируемые результаты (предметные)	Дата
			Содержание урока (Ученик должен знать)	
1	2	3	4	5
<b>Знания о физи-й культуре Легкая атлетика 15 ч</b>				
1	ТБ на уроках физической культуры	Урок вводный	<b>Знать:</b> правила Т.Б на уроках ФК и соблюдать их; – приемы самоконтроля и первая помощь.	
2	Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета	Урок комбинированный	<b>Уметь:</b> выполнять ускорение.	
3	Разновидности ходьбы, бега. «Третий лишний»	Урок комбинированный	<b>Уметь:</b> выполнять ускорение.	
4	Бег с ускорением 30 м.(р) Подвижная игра «Русская лапта»	Урок комбинированный	<b>Уметь:</b> выполнять ускорение.	
5	Бег с ускорением 60 м.(р) Подвижная игра «Русская лапта»	Урок комбинированный	<b>Уметь:</b> выполнять ускорение.	
6	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	Урок комбинированный	<b>Уметь:</b> выполнять ускорение.	
7	Бег на результат 30 м. Игра «Русская лапта»	Урок контрольный	<b>Уметь:</b> выполнять ускорение.	
8	Бег на результат 60 м. Игра «Русская лапта»	Урок контрольный	<b>Уметь:</b> выполнять ускорение.	
9	Разновидности прыжков. Многоскоки. Игра «Третий лишний»	Урок комбинированный	<b>Уметь:</b> выполнять многоскоки.	

10	Прыжок в длину с места. Игра «Русская лапта»	Урок комбинированный	<b>Уметь:</b> выполнять приземление на две ноги.	
11	Прыжок в длину с места на результат	Урок контрольный	<b>Уметь:</b> выполнять приземление на две ноги.	
12	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Выбивалы»	Урок комбинированный	<b>Уметь:</b> определить толчковую ногу.	
13	Челночный бег 3x10 м на результат	Урок контрольный	<b>Знать:</b> правила выполнения челночного бега.	
14	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Вызов номеров»	Урок комбинированный	<b>Уметь:</b> выполнять метание мяча в цель.	
15	Метание набивного мяча на дальность	Урок контрольный	<b>Уметь:</b> выполнять метание мяча в цель.	
<b>Подвижные игры 12ч.</b>				
16	Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижная игра «Удочка»	Урок игровой	<b>Знать:</b> правила ТБ во время проведения подвижных игр.	
17	Игра «Белые медведи».	Урок игровой	<b>Уметь:</b> играть в команде.	
18	Эстафеты с мячом	Урок комбинированный	<b>Знать:</b> ТБ при эстафетах.	
19	Подвижная игра «Кто быстрее?»	Урок игровой	<b>Уметь:</b> проявлять физические качества (ловкость, быстроту).	
20	Подвижная игра «Кто быстрее?»	Урок игровой	<b>Уметь:</b> проявлять физические качества (ловкость, быстроту).	
21	Игра «Перестрелка»	Урок игровой	<b>Уметь:</b> играть в игру по упрощенным правилам.	
22	Игра «Кто быстрее?». Подтягивание	Урок соревновательно-контрольный	<b>Знать:</b> технику выполнения подтягивания.	
23	Игра «Кто быстрее?». Подтягивание	Урок соревновательно-контрольный	<b>Знать:</b> технику выполнения подтягивания.	
24	Игра «Перестрелка»	Урок игровой	<b>Уметь:</b> играть в игру по упрощенным правилам.	
25	Игра «Перестрелка»	Урок игровой	<b>Уметь:</b> играть в игру по упрощенным правилам.	
26	Элементы игры	Урок игровой	<b>Знать:</b> правила игры.	

	«Пионербол»			
27	Игра «Пятнашки»	Урок игровой	<b>Уметь:</b> играть в игры с бегом, прыжками, метаниями.	
<b>Гимнастика с основами акробатики подвижные игры 22ч</b>				
28	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание Инструктаж по ТБ	Урок комбинированный	<b>Знать:</b> правила поведения и ТБ на уроках гимнастики.	
29	Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты	Урок комбинированный	<b>Уметь:</b> выполнять строевые действия.	
30	Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты	Урок комбинированный	<b>Уметь:</b> выполнять строевые действия.	
31	Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Веревочка под ногами»	Урок групповой	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы.	
32	Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Веревочка под ногами»	Урок групповой	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы.	
33	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение»	Урок групповой	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы.	
34	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение»	Урок групповой	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы.	
35	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой»	Урок групповой	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы.	
36	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой»	Урок групповой	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы.	
37	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя	Урок соревновательно-контрольный	<b>Уметь:</b> выполнять упражнения на гибкость.	
38	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя	Урок соревновательно-контрольный	<b>Уметь:</b> выполнять упражнения на гибкость.	
39	Вис на согнутых руках. Лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из вися	Урок групповой	<b>Уметь:</b> выполнять правильный хват.	

40	Вис на согнутых руках. Лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из вися	Урок групповой	<b>Уметь:</b> выполнять правильный хват.	
41	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук	Урок комбинированный	<b>Уметь:</b> выполнять приемы страховки.	
42	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук	Урок комбинированный	<b>Уметь:</b> выполнять приемы страховки.	
43	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук	Урок комбинированный	<b>Уметь:</b> выполнять приемы страховки.	
44	Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой»	Урок комбинированный	<b>Уметь:</b> передвигаться по гимнастической скамейке в упоре на коленях, лежа на животе).	
45	Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой»	Урок комбинированный	<b>Уметь:</b> передвигаться по гимнастической скамейке в упоре на коленях, лежа на животе).	
46	Преодоление полосы препятствий	Урок-путешествие	<b>Знать:</b> способы преодоления препятствий (лазание по скамейке перелазание через нее, перешагивание, переползание).	
47	Преодоление полосы препятствий	Урок-путешествие	<b>Знать:</b> способы преодоления препятствий (лазание по скамейке, перелазание через нее, перешагивание, переползание).	
48	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»	Урок комбинированный	<b>Уметь:</b> держать равновесие на одной ноге; ходьба.	
49	Игра «Перестрелка»	Урок игровой	<b>Уметь:</b> играть в игру по упрощенным правилам.	
<b>Лыжные гонки 21 ч.</b>				
50	ТБ на уроках лыжной подготовки	Урок вводный	<b>Знать:</b> ТБ на уроках.	
51	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	Урок комбинированный	<b>Знать:</b> значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	
52	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	Урок комбинированный	<b>Уметь:</b> переносить тяжесть тела на месте.	
53	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	Урок контрольный	<b>Уметь:</b> переносить тяжесть тела на месте.	

54	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками	Урок комбинированный	<b>Уметь:</b> переносить тяжесть тела в движении.	
55	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками	Урок комбинированный	<b>Уметь:</b> переносить тяжесть тела в движении.	
56	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками	Урок комбинированный	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах.	
57	Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами»	Урок комбинированный	<b>Уметь:</b> выполнять поворот.	
58	Игра «Чьи лыжи быстрее»	Урок игровой	<b>Знать:</b> правила проведения эстафет на лыжах.	
59	Повороты переступанием. Игра «Быстрый лыжник»	Урок соревновательно-контрольный	<b>Уметь:</b> выполнять поворот в движении.	
60	Эстафеты на лыжах	Урок соревновательно-контрольный	<b>Знать:</b> правила игр.	
61	Подъемы и спуски под уклон	Урок комбинированный	<b>Уметь:</b> выполнять спуск в основной стойке и подъем «полуелочкой».	
62	Передвижение на лыжах до 1 км	Урок-путешествие	<b>Уметь:</b> равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом.	
63	Игра «Охотники и утки на лыжах»	Урок игровой	<b>Уметь:</b> выполнять повороты, двигаться скользящим шагом.	
64	Игра «Дружные пары»	Урок игровой	<b>Уметь:</b> выполнять повороты, двигаться скользящим шагом.	
65	Игра «Дружные пары»	Урок игровой	<b>Уметь:</b> выполнять повороты, двигаться скользящим шагом.	
66	Передвижение на лыжах до 1 км	Урок соревновательно-контрольный	<b>Уметь:</b> равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом.	
67	Подъемы и спуски под уклон	Урок комбинированный	<b>Уметь:</b> выполнять спуск в основной стойке и подъем «полуелочкой».	
68	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке	Урок комбинированный	<b>Знать:</b> стойки на лыжах при спуске с горы.	
69	Торможение. Игра «Быстрый лыжник»	Урок игровой	<b>Знать:</b> способы торможения (падением и др.).	
70	Эстафеты на лыжах	Урок соревновательно-	<b>Знать:</b> правила проведения	

		вательно-контрольный	эстафет на лыжах	
<b>Легкая атлетика 4 ч.</b>				
71	Прыжки в высоту до 60 см на технику выполнения	Урок комбинированный	<b>Уметь:</b> приземляться на две ноги.	
72	Прыжки в высоту до 60 см на технику выполнения	Урок комбинированный	<b>Уметь:</b> приземляться на две ноги.	
73	Прыжки в высоту до 60 см на технику выполнения	Урок комбинированный	<b>Уметь:</b> приземляться на две ноги.	
74	Прыжки в высоту до 60 см на технику выполнения	Урок комбинированный	<b>Уметь:</b> приземляться на две ноги.	
<b>Подвижные игры 14 ч.</b>				
75	Игра «Метко в цель», «Передача мячей»	Урок игровой	<b>Уметь:</b> бросать мяч в цель.	
76	Передача мяча снизу, от груди	Урок комбинированный	<b>Уметь:</b> передавать мяч разными способами.	
77	Передача мяча снизу, от груди	Урок комбинированный	<b>Уметь:</b> передавать мяч разными способами.	
78	Передача мяча снизу, от груди	Урок комбинированный	<b>Уметь:</b> передавать мяч разными способами.	
79	Передача мяча снизу, от груди	Урок контрольный	<b>Уметь:</b> передавать мяч разными способами.	
80	Эстафеты с мячом	Урок игровой	<b>Уметь:</b> передавать мяч разными способами.	
81	Игра «Мяч по кругу», «Перестрелка»	Урок игровой	<b>Уметь:</b> передавать мяч разными способами.	
82	Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу»	Урок игровой	<b>Уметь:</b> быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	
83	Ведение мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами»	Урок игровой	<b>Уметь:</b> быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	
84	Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом	Урок контрольный	<b>Уметь:</b> вести мяч правильно.	
85	Ведение мяча с изменением направления. «Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка»	Урок игровой	<b>Уметь:</b> быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	
86	Ведение мяча с изменением направления. «Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка»	Урок игровой	<b>Уметь:</b> быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	
87	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	Урок игровой	<b>Уметь:</b> быстро передавать мяч.	
88	Эстафеты с мячом	Урок соревновательный	<b>Уметь:</b> быстро передавать, ловить и вести мяч.	
<b>Легкая атлетика 12 ч.</b>				

89	Бег до 3 мин	Урок комбинированный	<b>Уметь:</b> бежать в равномерном темпе.	
90	Эстафеты	Урок соревновательный	<b>Уметь:</b> передавать эстафету (палочку).	
91	Челночный бег 3х10 м	Урок контрольный	<b>Знать:</b> правила выполнения челночного бега.	
92	Бег с ускорением от 30 до 60 м	Урок соревновательный	<b>Знать:</b> понятие «короткая дистанция».	
93	Бег до 3 мин	Урок-путешествие	<b>Знать:</b> понятие «темпа бега».	
94	Бег до 3 мин	Урок-путешествие	<b>Знать:</b> понятие «темпа бега».	
95	Бег до 3 мин	Урок-путешествие	<b>Знать:</b> понятие «темпа бега».	
96	Эстафеты с прыжками (со скакалкой)	Урок соревновательный	<b>Уметь:</b> выполнять прыжки через скакалку.	
97	6-минутный бег с учетом времени	Урок контрольный	<b>Знать:</b> понятие «здоровье». <b>Уметь:</b> бежать в равномерном темпе.	
98	Эстафеты с прыжками (со скакалкой)	Урок соревновательный	<b>Уметь:</b> выполнять прыжки через скакалку.	
99	6-минутный бег с учетом времени	Урок контрольный	<b>Знать:</b> понятие «здоровье». <b>Уметь:</b> бежать в равномерном темпе.	
100	6-минутный бег с учетом времени	Урок контрольный	<b>Знать:</b> понятие «здоровье». <b>Уметь:</b> бежать в равномерном темпе.	
101	Метание малого мяча стоя на месте на дальность Промежуточная аттестация	Урок соревновательно-контрольный	<b>Знать:</b> ТБ при метании мяча.	
102	Метание малого мяча стоя на месте на дальность	Урок соревновательно-контрольный	<b>Знать:</b> ТБ при метании мяча.	

## Контрольно-измерительные материалы

Физические способности	Контрольные упражнения тест	Возраст, лет	уровень					
			мальчики			девочки		
			Низкий	Средний	высокий	Низкий	Средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м	7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и выше	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и выше
		8	7,1	7,0-6,0	ниже	выше	7,2-6,2	ниже
		9	6,8	6,7-5,7	5,4	7,3	6,9-6,0	5,6
		10	6,6	6,5-5,6	5,1	7,0	6,5-5,6	5,3
Координационные	Челночный бег 3 по 10 м,с	7	11,2 и выше	10,8-	9,9 и выше	11,7 и выше	11,3-	10,2 и выше
		8	10,4	10,3	ниже	выше	10,6	ниже
		9	10,2	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-	9,7
		10	9,9	9,9-9,3	8,8	10,8	10,1	9,3
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места см.	7	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
		8	110	125-145	выше	ниже	125-140	выше
		9	120	130-150	165	90	135-150	155
		10	130	140-160	175	110	140-150	160
Выносливость	6-минутный бег	7	700 и менее	750-900	1100 и выше	500 и менее	600-800	900 и выше
		8	750	800-950	выше	менее	650-850	выше
		9	800	850-	1150	550	700-900	950
		10	850	1000	1200	600	750-950	1000
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя,	7	1 и ниже	3-5	+9 и выше	2 и ниже	6-9	12,5 и выше
		8	1	3-5	выше	ниже	5-8	выше
		9	1	3-5	+7,5	2	6-9	11,5
		10	2	4-6	7,5	2	7-10	13,0
силовые	Подтягивание на перекладине Девочки низкая мальчики высокая	7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
		8	1	2-3	выше	ниже	6-10	выше
		9	1	3-4	4	3	7-11	14
		10	1	3-4	5	3	8-13	16
	Бег 60 м	4 кл	11,0	10,8	10,0	11,5	10,5	10,3
	Бег 1000м		5.30	5.00	4.30	6.30	5.40	5.00
	Ходьба на лыжах 1 км (мин., сек)		8.00	7.30	7.00	8.30	8.00	7.30