

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 1 г. Майского»**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании  
кафедры начальных классов  
МКОУ «Гимназия № 1  
г. Майского»  
протокол №1  
от 23.08.2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
заместитель директора  
по методической работе  
\_\_\_\_\_  
Воскобойникова О. А.  
24.08.2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор  
МКОУ «Гимназия № 1  
г. Майского»  
\_\_\_\_\_  
Кудаева О.Н.  
26.08. 2024 г.

\_\_\_\_\_  
Заведующая кафедрой  
Бондаревская Н. Д.

**Рабочая программа  
учебного предмета  
"Физическая культура"**

**3 класс**

**2024-2025 учебный год**

Учителя начальных классов:  
Бондаревская Н.Д., высшая квалификационная категория,  
Мизина И.В., первая квалификационная категория,  
Кушхабиева З.З.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса составлена на основе Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273 ФЗ, в соответствии с ФГОС НОО, на основе Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура», основной образовательной программы МКОУ «Гимназия №1 г. Майского», положения о рабочей программе педагога гимназии.

В учебном плане на изучение «Физической культуры» в 3 классе отводится 2 час в неделю. Всего - 68 часа.

**1 четверть**- 16 часов

**2 четверть**- 16 часов

**3 четверть** - 20 часов

**4 четверть**- 16 часов

Второй час на преподавание предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. В приказе указано: «Второй час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Уроки дополнены элементами функциональной грамотности.

### **Содержание образования по учебному предмету.**

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приёмы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги,

повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультурминут, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

## **Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования.**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

**1) патриотического воспитания:** ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и

отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

## **2) гражданского воспитания:**

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

## **3) ценности научного познания:**

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

## **4) формирование культуры здоровья:**

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

## **5) экологического воспитания:**

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

## **Метапредметные результаты**

*В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.*

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

### **Познавательные универсальные учебные действия.**

#### **Базовые логические и исследовательские действия:**

Понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

Объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям(триместрам).

### **Коммуникативные универсальные учебные действия.**

#### **Общение:**

Организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации проведения самостоятельных занятий физической культурой.

### **Регулятивные универсальные учебные действия.**

#### **Самоорганизация и самоконтроль:**

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

### **Предметные результаты.**

К концу обучения *в 3 классе* обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

#### **Знания о физической культуре:**

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять

меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

### Тематическое планирование учебного материала.

#### Распределение часов по разделам.

№	Темы	Количество часов	Электронные учебно-методические материалы	Форма реализации рабочей программы воспитания
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре.</b>				
1.1.	Знания о физической культуре.	4	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> <a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>	Формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта национальной стратегии развития России, и их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие. Привлечение внимания к становлению ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности.</b>				
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями.	5	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> <a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>	Формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, функционального состояния физического здоровья, умение самостоятельно использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики.
2.2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	3	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> <a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>	Приобретение навыков командной работы и реализации творческих и учебно - познавательных способностей учащегося
<b>Физическое совершенствование.</b>				
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>				
1.1.	Специальные упражнения основной гимнастики.	22	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> <a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>	Привлечение внимания к уважительному отношению к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь.

1.2.	Игры и игровые задания.	8	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> <a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>	Улучшение функциональной способности системы внешнего и внутреннего дыхания, сердечно-сосудистой и нервной системы, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, укрепление дыхательной мускулатуры. Зрительная гимнастика предполагает выполнение движений глазами в различных направлениях из разных исходных положений.
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>				
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики.	8	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> <a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>	Привлечение внимания к уважительному отношению к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь.
2.2.	Спортивные упражнения.	12	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> <a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>	Укреплением здоровья человека в результате выполнения легкоатлетических упражнений. Повышение интереса к занятиям физической культурой через использование заданий на выполнение движений под музыку и с танцевальными шагами; выполнения игровых заданий.
2.3.	Туристические физические упражнения.	2	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> <a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>	Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий. Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся, формирование уважительного отношения к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности через игры и игровые задания.
2.4.	Подготовка к демонстрации полученных результатов.	4	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> <a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>	
<b>Общее количество часов</b>		<b>68</b>		

**Календарно - тематическое планирование  
по физической культуре, 3 класс 68 часов.**

№	Тема	кол- во час	Дата	
			план	факт
	<b>1 четверть</b>	<b>16ч.</b>		
	<b>Раздел 1.Знания о физической культуре.</b>	<b>4ч.</b>		
	<b>1.1.Знания о физической культуре.</b>	<b>4ч.</b>		
1	1.Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1	03.09.	
2	2.Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1	05.09	
3	3.Подводящие упражнения и их назначение	1	10.09	
4	4. движение: история и современность. Структура российского спортивного движения	1	12.09	
	<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности.</b>	<b>8ч.</b>		
	<b>2.1.Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями.</b>	<b>5ч.</b>		
5	5.Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки, из партерной разминки и разминки у опоры	1	17.09	
6.	6.Техника выполнения танцевальных движений	1	19.09	
7.	7.Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1	24.09	
8.	8.Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений.	1	26.09	
9	9.Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1	01.10	
	<b>2.2.Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения</b>	<b>3ч.</b>		
10	10.Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры.	1	03.10	
11	11.Строевые команды: построения, перестроения	1	08.10	
12	12.Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки через игры.	1	10.10	
	<b>Физическое совершенствование.</b>			
	<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>			
	<b>1.1Специальные упражнения основной гимнастики.</b>	<b>22ч.</b>		
13	13.Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений; методики контроля осанки.	1	15.10	

14	14.Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки.	1	17.10	
15	15.Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1	22.10	
16	16.Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры.	1	24.10	
<b>2 четверть</b>				
17	1.Техника выполнения акробатических упражнений.	1	05.11	
18	2.Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами.	1	07.11	
19	3.Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног.	1	12.11	
20	4.Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника.	1	14.11	
21	5.Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса.	1	19.11	
22	6.Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности. голеностопного сустава, тазобедренного сустава.	1	21.11	
23	7.Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава.	1	26.11	
24	8.Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава.	1.	28.11	
25	9.Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей.	1	03.12	
26	10.Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей.	1	05.12	
27	11.Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей.	1	10.12	
28	12.Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей.	1	12.12	
29	13.Техника выполнения строевого и походного шага.	1	17.12	

	Построения и перемещения по команде.			
30	14.Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности.	1	19.12	
31	15.Игровые задания на выполнение физических упражнений.	1	24.12	
32	16.Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с помощью танцевальных движений.	1	26.12	
	<b>3 четверть</b>			
33	1.Акробатические упражнения для перемещений.	1	14.01	
34	2.Игры с выталкиванием.	1	16.01	
	<b>1.2.Игры и игровые задания.</b>	<b>8ч.</b>		
35	3.Акробатические упражнения для перемещений.	1	21.01	
36	4.Игры с выталкиванием.	1	23.01	
37	5.Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор.	1	28.01	
38	6.Игры в перетягивания соперника в свою сторону.	1	30.01	
39	7.Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками.	1	04.02	
40	8.Игры на устойчивость.	1	06.02	
41	9.уристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход.	1	11.02	
42	10.Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов.	1	13.02.	
	<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>			
	<b>2.1.Комбинации упражнений основной гимнастики.</b>	<b>8 ч.</b>		
43	11.Техника выполнения специальных упражнений: прыжки.		18.02	
44	12.Техника выполнения прыжков через скакалку.		20.02.	
45	13.Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов.	1	25.02	
46	14.Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов.	1	27.02	
47	15.Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости.	1	04.03	
48	16.Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО.	1	06.03	
49	17.Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов.	1	11.03	
50	18.Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц.	<b>1</b>	<b>13.03</b>	
	<b>2.2. Спортивные упражнения.</b>	<b>12ч.</b>		
51	19.Проектная деятельность по подготовке личного выступления.	1	18.03	
52	20.Проектная. деятельность по подготовке группового упражнения.	1	20.03	
	<b>4 четверть</b>			

53	21.Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости.	1	01.04	
54	22.Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей.	1	03.04	
55	23.Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде.	1	08.04	
56	24.Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания.	1	10.04	
57	25.Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние.	1	15.04	
58	26.Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту).	1	17.04	
59	27.Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1	22.04	
60	28.Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений.	1	24.04	
61	29.Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода	1	29.04	
62	30.Контрольно-тестовые упражнения.	1	01.05	
	<b>2.3.Туристические физические упражнения.</b>	<b>2 ч.</b>		
63	31.Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений.	<b>1</b>	<b>06.05</b>	
64	32.Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода.	1	18.05	
	<b>2.4.Подготовка к демонстрации полученных результатов.</b>	<b>4ч.</b>		
65	33.Контрольно-тестовые упражнения.	<b>1</b>	13.05	
66	34Демонстрация группового показательного выступления.	1	15.05	
67	35Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног; метание мяча в заданную плоскость.	1	20.05	
68	36.Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности. Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях.	1	22.05	