

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД РОСТОВ-НА-ДОНУ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ  
«ШКОЛА № 106»**

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Школа № 106»

Приказ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ г. №

\_\_\_\_\_ Дулогло О.П.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по \_\_\_\_\_ Физической культуре \_\_\_\_\_

Уровень общего образования (класс) основное общее образование, 3А, 3Б,3  
В,3Г, классы

Количество часов \_\_ 100\_\_

Учитель Немазаный Максим Владимирович

Программа разработана на основе *Программы основного общего образования. Физическая культура 1-4 классы. Авторы: А.П. Матвеев и др., (сборник Рабочие программы). Физическая культура. 1 – 4 классы: учебно–методическое пособие /предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012. – с. 23 - 45. (ФГОС)*

2016 г.

## **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 3-их классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования и авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», Москва Просвещение 2013г (ФГОС), утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

В учебном плане МБОУ «Школа № 106» на 2016- 2017 учебный год на изучение предмета физическая культура в 3-их классах отводится 3 часа в неделю. Рабочая программа рассчитана на 100 часов в год в соответствии с календарным учебным графиком.

Рабочая программа обеспечена соответствующим программе учебником В.И. Лях, Москва; Просвещение; 2013г (ФГОС).

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса ученики начальной школы:**

*В результате* изучения учебного предмета, курса *ученики начальной школы научатся:*

– овладеть умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

***получат возможность научиться:***

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

## Содержание программы по физической культуре.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата планируемая				Дата фактическая				Форма организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности	Д/з (возможна корректировка)
			а	б	в	г	а	б	в	г			
<b>1 четверть(3а-25 ч.3б-25 ч.3в-25 ч.3г-25 ч.)</b>													
1	Техника безопасности на уроке физической культуры.	1	01.09	02.09	01.09	02.09					Образовательно-познавательная	определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.	Без задания
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	06.09	05.09	05.09	05.09					Образовательно-обучающая	самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.	Развитие скоростных способностей.
3	Техника челночного бега	1	07.09	07.09	07.09	07.09					Образовательно-обучающая	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.	Развитие скоростных способностей.
4	Тестирование челночного бега 3 x 10м	1	08.09	09.09	08.09	09.09					Образовательно-тренировочная	проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м, играть в подвижную игру «Собачки»	Развитие скоростных способностей.

												ногами»		
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1	13.09	12.09	12.09	12.09						Образовательно-обучающая	Метание мешочка на дальность различными способами.	Развитие скоростных способностей.
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1	14.09	14.09	14.09	14.09						Образовательно-тренировочная	адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель	Развитие метательных способностей
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1	15.09	16.09	15.09	16.09						Образовательно-познавательная.	слушать и слышать друга друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов	Ст.7.
8	Спортивная игра «Футбол»	1	20.09	19.09	19.09	19.09						Образовательно-обучающая	осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров	Ст.8-13.
9	Прыжок в длину с разбега	1	21.09	21.09	21.09	21.09						Образовательно-обучающая	прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие прыжковых способностей.
10	Прыжки в длину с разбега на результат	1	22.09	23.09	22.09	23.09						Образовательно-тренировочная	видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель	Развитие прыжковых способностей.
11	Контрольный урок	1	27.09	26.09	26.09	26.09						Образовательно-обучающая	представлять	Развитие

	по прыжкам в длину с разбега		09	09	09	09					льно-тренировочная	конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга	ие прыжковых способностей.
12	Тестирование метания малого мяча на точность	1	29.09	30.09	29.09	30.09					Образовательно-обучающая	проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Вышибалы»	Развитие метательных способностей
13	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	04.10	03.10	03.10	03.10					Образовательно-обучающая	проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Белые медведи»	Развитие гибкости
14	Подъем туловища из положения лежа	1	05.10	05.10	05.10	05.10					Образовательно-обучающая	самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника	Развитие гибкости
15	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	06.10	07.10	06.10	07.10					Образовательно-обучающая	проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Волк во рву»	Ст.19-24.
16	Тестирование виса на время	1	11.10	10.10	10.10	10.10					Образовательно-обучающая	проходить тестирование виса на время, играть	Развитие гибкости

												в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом»	
17	Тестирование виса на время	1	12.10	12.10	12.10	12.10					Образовательно-тренировочная	самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.	Ст.33-35.
18	Подвижная игра «Перестрелка»	1	13.10	14.10	13.10	14.10					Образовательно-познавательная	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов	Развитие ловкости.
19	Футбольные упражнения	1	18.10	17.10	17.10	17.10					Образовательно-тренировочная	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения	Развитие ловкости.
20	Футбольные упражнения в парах	1	19.10	19.10	19.10	19.10					Образовательно-тренировочная	управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать), добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Развитие ловкости.

21	Диагональные передачи мяча.	1	20. 10	21. 10	20. 10	21. 10				Образовательная.	выполнять футбольные упражнения в парах, играть в подвижную игру «Пустое место»	Развитие ловкости.
22	Подвижная игра «Осада города»	1	25. 10	24. 10	24. 10	24. 10				Образовательная.	проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	Ст.35-45.
23	Броски и ловля мяча в парах	1	26. 10	26. 10	26. 10	26. 10				Образовательная-обучающая	слушать и слышать друга друга.	Развитие ловкости.
24	Броски и ловля мяча у стены.	1	27. 10	28. 10	27. 10	28. 10				Образовательная-обучающая	с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие ловкости.
2 четверть(3а- 23ч.3б-23ч .3в-23 ч.3г-23ч.)												
25	Техника безопасности на уроке физической культуры.	1	08. 11	07. 11	07. 11	07. 11				Образовательная.	разминка с мячом, ведение мяча, подвижная игра «Подвижная цель»	Без задания.
26	Подвижные игры	1	09. 11	09. 11	09. 11	09. 11				Образовательная-тренировочная	Разминка в движении, 2—3 подвижные игры	Ст.54-58.
27	Кувырок вперед	1	10. 11	11. 11	10. 11	11. 11				Образовательная-обучающая	выполнять требования учителя.	Развитие гибкости
28	Варианты выполнения кувырка вперед	1	15. 11	14. 11	14. 11	14. 11				Образовательная-обучающая	осуществлять действие по образцу и	Развитие гибкости





												сохранять заданную цель	
35	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1	30.11	30.11	30.11	30.11					Образовательно-обучающая	слушать и слышать друга и учителя, работать в группе	Развитие координационных способностей
36	Прыжки в скакалку в тройках	1	06.12	05.12	05.12	05.12					Образовательно-образовательная	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друга.	Ст.75-78
37	Лазанье по канату в три приема	1	07.12	07.12	07.12	07.12					Образовательно-обучающая	осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий	Ст.78-87
38	Круговая тренировка	1	08.12	09.12	08.12	09.12					Образовательно-тренировочная	слушать и слышать друга и учителя, устанавливать рабочие отношения	Ст.91.
39	Упражнения на гимнастическом бревне	1	13.12	12.12	12.12	12.12					Образовательно-обучающая	представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов	Ст.92.
40	Круговая тренировка	1	14.12	14.12	14.12	14.12					Образовательно-	выполнять комбинацию	Развитие

											тренировочная	на кольцах и упражнения на бревне, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Салки с домиками»	координационных способностей
41	Варианты вращения обруча	1	15.12	16.12	15.12	16.12					Образовательно-познавательная.	осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель	Ст.99
42	Круговая тренировка	1	20.12	19.12	19.12	19.12					Образовательно-тренировочная	уважать иное мнение, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.	Ст.100-103.
43	Эстафеты с мячом	1	21.12	21.12	21.12	21.12					Образовательно-познавательные.	сохранять заданную цель, осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Ст.104-107.
44	Подвижные игры	1	22.12	23.12	22.12	23.12					Образовательно-познавательные.	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации	Ст.107-109.
45	Эстафеты с мячом	1	27.12	26.12	26.12	26.12					Образовательно-познавательные.	участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижные игры с мячами	Ст.109-110.
46	Полоса препятствий	1	28.12	28.12	28.12	28.12					Образовательно-обучающая	проектировать траектории развития	Ст.111-112

												через включение в новые виды деятельности		
47	Усложненная полоса препятствий	1	29.12	30.12	29.12	30.12						Образовательно-обучающая.	преодолевать полосу препятствий	Комплекс 1
3 четверть(3а-28 ч.3б-28 ч.3в-28 ч.3г-28ч.)														
48	Техника безопасности на уроке физической культуры.	1	12.01	13.01	12.01	13.01						Образовательно-познавательные.	с достаточной точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Без задания
49	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	17.01	16.01	16.01	16.01						Образовательно-познавательные.	представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Комплекс 2 с палкой.
50	Прыжок в высоту спиной вперед	1	18.01	18.01	18.01	18.01						Образовательно-познавательные.	контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель	Комплекс 3 с мячом .ст.114
51	Эстафеты с мячом	1	19.01	20.01	19.01	20.01						Образовательно-познавательные.	сохранять заданную цель, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.	Ст.115-116.
52	Подвижные игры	1	24.01	23.01	23.01	23.01						Образовательно-познавательные.	слушать и слышать друга друга и учителя, уважать иное мнение.	Ст.116-118.
53	Броски мяча через волейбольную сетку	1	25.01	25.01	25.01	25.01						Образовательно-обучающая	бросать мяч через волейбольную сетку заданным способом, играть в	Ст.118-119.

												подвижную игру «Вышибалы через сетку	
54	Подвижная игра «Пионербол»	1	26.01	27.01	26.01	27.01					Образовательно-обучающая	бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол»	Ст.120-121
55	Волейбол как вид спорта	1	31.01	30.01	30.01	30.01					Образовательно-познавательные.	добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме	Ст.121-123.
56	Подготовка к волейболу	1	01.02	01.02	01.02	01.02					Образовательно-познавательные.	делать передачи мяча через волейбольную сетку	Ст.123-124.
57	Подготовка к волейболу	1	02.02	03.02	02.02	03.02					Образовательно-познавательные.	принимать передачи мяча, играть в подвижную игру «Пионербол»	Ст.125
58	урок по волейболу	1	07.02	06.02	06.02	06.02					Образовательно-обучающая	делать передачи мяча через волейбольную сетку	Ст.126
59	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1	08.02	08.02	08.02	08.02					Образовательно-познавательные.	принимать передачи мяча, играть в подвижную игру «Пионербол»	Ст.128-130
60	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	09.02	10.02	09.02	10.02					Образовательно-познавательные.	применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в	Ст.131-132

												подвижную игру «Пионербол»	
61	вис на время	1	14.02	13.02	13.02	13.02					Образовательно-обучающая	бросать набивной мяч способами «от груди» и «снизу», играть в подвижную игру «Точно в цель»	Без задания
62	наклон вперед из положения стоя	1	15.02	15.02	15.02	15.02					Образовательно-обучающая	осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель	Развитие гибкости.
63	подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	16.02	17.02	16.02	17.02					Образовательно-обучающая	Регулятивные : адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель	Без задания
64	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек	1	21.02	20.02	20.02	20.02					Образовательно-обучающая	адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Без задания
65	прыжок в длину с места	1	22.02	22.02	22.02	22.02					Образовательно-обучающая	адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Без задания
66	Метание малого мяча на точность	1	28.02	27.02	27.02	27.02					Образовательно-обучающая	проходить тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с,	Без задания

												играть в спортивную игру «Гандбол»	
67	Беговые упражнения	1	01.03	01.03	01.03	01.03					Образовательно-тренировочная	адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Развитие быстрых
68	Знакомство с баскетболом	1	02.03	03.03	02.03	03.03					Образовательно-познавательная	адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Прочитать правила баскетбола
69	Спортивная игра «Баскетбол»	1	07.03	06.03	06.03	06.03					Образовательно-обучающая	адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.	Без задания
70	Подвижная игра «Флаг на башне»	1	09.03	10.03	09.03	10.03					Образовательно-обучающая	сотрудничать со сверстниками в совместном решении задач.	Без задания
71	Спортивная игра «Футбол»	1	14.04	13.03	13.03	13.03					Образовательно-обучающая	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации	Без задания
72	Спортивная игра «Футбол»	1	15.03	15.03	15.03	15.03					Образовательно-обучающая	адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, контролировать свою деятельность по результату	Без задания
73	Тестирование бега	1	16.	17.	16.	17.					Образование	добывать	компл

	на 30 м с высокого старта		03	03	03	03					льно-обучающая	недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друга и учителя.	екс 1
74	челночный бег 3 х 10 м	1	21.03	20.03	20.03	20.03					Образовательно-обучающая	понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Комплекс 2
75	Тестирование метания на дальность	1	22.03	22.03	22.03	22.03					Образовательно-тренировочная	понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Без задания
4 четверть (3а-25 ч.3б-25 ч.3в-25 ч.3г-25 ч.)													
76	Техника безопасности на уроке физической культуры.	1	04.04	03.04	03.04	03.04					Образовательно-познавательная	адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Без задания.
77	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (30,60м).	1	05.04	05.04	05.04	05.04					Образовательно-обучающая	Развитие скоростных способностей .	Развитие скоростных способностей
78	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м)	1	06.04	07.04	06.04	07.04					Образовательно-обучающая	Бег на результат (60м). Развитие скоростных способностей . Игра «Смена сторон».	Развитие скоростных способностей
79	Прыжок в длину с разбега.	1	11.04	10.04	10.04	10.04					Образовательно-обучающая	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки.	Развитие скоростных силовых качеств



												Игра «Гуси лебеди».	в.
80	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1	12.04	12.04	12.04	12.04					Образовательно-обучающая	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки.	Развитие скоростно-силовых качеств.
81	Метание малого мяча.	1	13.04	14.04	13.04	14.04					Образовательно-обучающая	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	Развитие маховых движений
82	Метание малого мяча с места на дальность.	1	18.04	17.04	17.04	17.04					Образовательно-обучающая	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	Без задания
83	Метание набивного мяча вперёд-вверх	1	19.04	19.04	19.04	19.04					Образовательно-обучающая	Метание набивного мяча вперёд-вверх	Развитие маховых способностей
84	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки».	1	20.04	21.04	20.04	21.04					Образовательно-познавательная	ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами.	Развитие скоростно-силовых способностей.
85	Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления».	1	25.04	24.04	24.04	24.04					Образовательно-познавательная	ОРУ. Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты с гимнастическими палками.	Развитие скоростно-силовых способностей.

86	Подвижные игры на ловкость.	1	26.04	26.04	26.04	26.04				Образовательно-познавательная	ОРУ. Игра «Удочка», «Третий лишний» «Вышибала». Игры на внимание	Без задания
87	Круговая эстафета с этапом не менее 100м.	1	27.04	28.04	28.04	28.04				Образовательно-обучающая	Провести круговую эстафету с этапом не менее 100м.	Без задания
88	Забег на дистанцию 500м.	1	02.05	03.05	03.05	03.05				Образовательно-обучающая	Продолжить развитие скоростной выносливости	Без задания
89	Прыжок в длину с разбега.	1	03.05	05.05	04.05	05.05				Образовательно-обучающая	адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Развитие прыжковых способностей
90	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1	04.05	08.05	08.05	08.05				Образовательно-обучающая	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	Без задания
91	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1	10.05	10.05	10.05	10.05				Образовательно-тренировочная	Провести контрольный урок.	Без задания
92	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м).	1	11.05	12.05	11.05	12.05				Образовательно-обучающая	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м).	Развитие скоростных навыков
93	Бег с максимальной скоростью (30,60м).	1	16.05	15.05	15.05	15.05				Образовательно-обучающая	игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Развитие скоростных навыков
94	Игра футбол	1	17.05	17.05	17.05	17.05				Образовательно-тренировочная	адекватно понимать оценку	Без задания

											ная.	взрослого и сверстника, сохранять заданную цель	
95	Тройной прыжок в длину с разбега.	1	18.05	19.05	18.05	19.05					Образовательно-обучающая	игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	Освоить технику прыжка
96	Подвижные игры на ловкость.	1	23.05	22.05	22.05	22.05					Образовательно-познавательная	адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель	Без задания
97	ОРУ. Игра «Удочка»,	1	24.05	24.05	24.05	24.05					Образовательно-тренировочная.	Развитие скоростно-силовых способностей.	Без задания
98	«Третий лишний»	1	25.05	26.05	25.05	26.05					Образовательно-познавательная	ОРУ. Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.	Без задания
99	Игра «Пустое место»	1	30.05	29.05	29.05	29.05					Образовательно-познавательная	Развитие скоростно-силовых способностей.	Без задания
100	Игра «К своим флажкам».	1	31.05	31.05	31.05	31.05					Образовательно-познавательная.	ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ГОДА.	Без задания
По плану: 100 часов.													
За год: 100 часов.													

## Нормативы

### мальчики

№ п/п	упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100
2	Метание набивного мяча (см)	295	235	195
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.9	10.8	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+3	+1
7	Бег 30 м (сек)	6.1	6.9	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9.00	9.30
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9	7	5
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учета времени.		

### Девочки.

1	Прыжок в длину с места (см)	130	110	90
2	Метание набивного мяча (см)	245	220	200
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	10.2	11.3	11.7
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	30	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	18	15	13
6	Наклон вперед сидя (см)	+12,5	+6	+2
7	Бег 30 м (сек)	6.6	7.4	7.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	15	10	5
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	8	2
10	Многоскоки (8 прыжков) (м)	8.8	6.8	4.8
11	Метание в цель с 6 м	3	2	1
12	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учета времени.		

## График контрольных уроков и тестовых заданий в (За.Зб.Зв.Зг) классах.

Четверть	Дата				Тема работы	Форма(контрольный урок, тест и т.п)
	а	б	в	г		
1	06.09	05.09	05.09	05.09	Бег 30 м с высокого старта	Тест
1	07.09	07.09	07.09	07.09	Челночный бег	Тест
1	08.09	09.09	08.09	09.09	Челночный бег	Тест
1	14.09	14.09	14.09	14.09	Метание мешочка на дальность	Тест
1	27.09	26.09	26.09	26.09	Прыжки в длину с разбега	Контрольный урок
1	28.09	28.09	28.09	28.09	Спортивная игра футбол	Контрольный урок
1	29.09	30.09	29.09	30.09	Метание малого мяча на дальность	Тест
1	04.10	03.10	03.10	03.10	Наклон вперед из положения стоя	Тест
1	11.10	10.10	10.10	10.10	Вис на время	Тест
1	12.10	12.10	12.10	12.10	Вис на время	Тест
3	16.03	17.03	16.03	17.03	Бег 30 м с высокого старта	Тест
3	22.03	22.03	22.03	22.03	Метание на дальность	Тест
4	10.05	10.05	10.05	10.05	Прыжки в длину с разбега	Контрольный урок



СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического совета  
МБОУ «Школа № 106»  
от \_\_\_\_\_ 20\_\_ года № 1  
\_\_\_\_\_ Н.С. Голенко  
подпись руководителя МС  
Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР  
\_\_\_\_\_ Е.Ю.Каржова  
подпись  
Ф.И.О.  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ года

