МБОУ Холмогойская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»	«Согласовано»	Рассмотрено на заседании
Директор школы	Зам.директора по УВР	Методического объединения
_____/Еремеев А.В./	_____/Хохрякова О.Н./	Протокол № 1
«31» 08 2020 год	«31» 08 2020 год	«28» 08 2020 год

Рабочая учебная программа

Физическая культура

(наименование учебного предмета (курса)

3 класс

начальное общее образование

(класс, уровень образования)

1 год

(срок реализации программы)

Составлена на основе требований результатам основной образовательной программы начального общего образования

(наименование программы)

ФИО учителя, составившего рабочую учебную программу

Седых Светлана Ивановна

2020 год.

(год разработки)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 3 класса разработана на основе требований результатам основной образовательной программы начального общего образования.

В учебном плане на изучение программы «Физическая культура» в обязательной части учебного плана в 3 классе отводится 102 часа в год, по 3 часа в неделю

Результаты изучения учебного предмета

Планируемые результаты

К концу учебного года: **обучающиеся научатся:**

- по разделу ***«Знания о физической культуре»***
- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки),
- рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств,
- объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
- по разделу **«Гимнастика с элементами акробатики»**
- выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги),
- выполнять разминки в движении, на месте, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом,
- выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки,
- выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки,
- выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки,
- лазать и перелезать по гимнастической стенке,
- лазать по канату в три приема,
- выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках,
- висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине,
- прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках,
- лазать по наклонной гимнастической скамейке,
- **по разделу «Легкая атлетика»**
- технике высокого старта,
- технике метания мяча на дальность,
- пробегать дистанцию 30 м на время,
- выполнять челночный бег 3 х 10 м на время,
- прыгать в длину с места и с разбега,

- бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- **по разделу «Лыжная подготовка»**
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом,
- выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком,
- переносить лыжи под рукой и на плече,
- проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»,
- спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
- **по разделу «Подвижные и спортивные игры»**
- давать пас ногами и руками,
- выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой,
- выполнять броски и ловлю мяча различными способами,
- выполнять футбольные упражнения,
- стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Перестрелка», «Пустое место», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», ««Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол,).

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

– проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

– оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

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.

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:

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!»

и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, пере лазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла – с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки.

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Тройка», «Бой петухов», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»:«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7–8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7–8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в приседах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой

позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, пере лазание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); пере лазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной

высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

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

Тематическое планирование по физкультуре 3 класс

№ п/п	Дата по плану	Дата факт	Тема урока	Контроль	Примечание
1	02.09		Правила техники безопасности на уроках физической культуры.		
2	05.09		Развитие выносливости в медленном двухминутном беге.		
3	07.09		Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м.		
4	09. 09		Челночный бег 3 × 10 м.		
5	12.09		Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. «Третий лишний»		
6	14.09		Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Кто дальше прыгнет»	контроль	
7	16.09		Обучение метанию на дальность с трех шагов		
8	19 09		Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность	контроль	
9	21.09		Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах		
10	23.09		Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой.		
11	26.09		Развитие выносливости в беге в медленном темпе		

			в течение 5 минут.		
12	28.09		Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. Игра «Кто быстрее»		
13	30.09		Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта.	контроль	
14	03.10		Обучение разбегу в прыжках в длину.		
15	05.10		Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги».		
16	07. 10		Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги».	контроль	
17	10.10		Правила безопасного поведения- в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах.		
18	12.10		Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд.	контроль	
19	14.10		Вис на гимнастической - стенке на время». Игра «Не урони мешочек»		
20	17.10		Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики.		
21	19.10		Совершенствование выполнения кувырка вперед.		
22	21.10		Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках».		
23	24.10		Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях.		
24	02.11		Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	контроль	
25	04.11		Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внимание «Слово класс».		
26	07.11		Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики).	контроль	
27	09 11		Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах.		
28	11.11		Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке.		
29	14.11		Совершенствование кувырков вперед		
30	16.11		Развитие гибкости в упражнениях на		

			гимнастических снарядах. Совершенствование кувырка вперед		
31	18.11		Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой.		
32	21.11		Совершенствование упражнений акробатик		
33	23.11		Правила выполнения упражнений с мячом.		
34	25.11		Совершенствование бросков и ловли мяча в паре.		
35	28.11		Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой.		
36	30 .11		Совершенствование упражнений с мячом.		
37	02 .12		Совершенствование броска и ловли мяча.		
38	05. 12		Броски мяча в кольцо способом «снизу» после ведения.		
39	07 12		Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения.		
40	09.12		Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах.		
41	12.12		Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком.		
42	14.12		Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами.		
43	16.12		Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы.	контроль	
44	19.12		Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину.		
45	21. 12		Обучение ведению мяча с изменением направления.		
46	23.12		Совершенствование ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передача мяча партнеру.		
47	26.12		Совершенствование ведения мяча с изменением направления.		
48	11.01		Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола. Совершенствование ведения мяча с последующей передачей партнеру.		
49	13. 01		Правила безопасности на уроках лыжной		

			подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью.		
50	16.01		Совершенствование ходьбы на лыжах.		
51	18 .01		Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью		
52	20.01		Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время. Встречная эстафета.		
53	23.01		Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками		
54	25. 01		Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без.		
55	27.01		Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах		
56	30.01		Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. Игра «День и ночь»		
57	01.02		Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов «упором».		
58	03. 02		Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время.		
59	06.02		Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и ее влияние на частоту сердечных сокращений. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнении подъема		
60	08.02		Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж		

61	10 .02		Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах.		
62	13.02		Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча.		
63	15 02		Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Игра «Пионербол»		
64	17.02		Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи.		
65	20.02		Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи.		
66	22 02		Совершенствование ловли высоко летящего мяча.		
67	24.02		Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку.		
68	27.02		Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге		
69	01.03		Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу.		
70	03.03		Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками.		
71	06. 03		Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы.		
72	08 .03		Обучение передаче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении.		
73	13 .03		Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель.		
74	15.03		Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель.	контроль	
75	17.03		О Совершенствование кувырков вперед и назад.		
76	20.03		Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках у опоры.		
77	29.03		Развитие внимания, мышления, координационных качеств в упражнениях		
78	31.03		Обучение ходьбе погимнастической скамейки Совершенствование упражнений акробатики.		

79	03.04		Разучивание комбинации упражнений с акробатическими элементами. Подвижная игра		
80	05.04		Обучение лазанью по канату в три приема.		
81	07.04		Прыжок в длину с места. в длину с места.		
82	10.04		Развитие координации и силовых качеств залезании, перелезание, спрыгивании с гимнастического козла		
83	12.04		Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики).	контроль	
84	14 .04		Совершенствование упражнений акробатики. Игра « Не урони мешочек»		
85	17.04		Развитие силы в упражнениях с гантелями.		
86	19 .04		Развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.		
87	21.04		Подъем туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд.		
88	24.04		Выполнение акробатическими упражнениями.		
89	26 .04		Выполнение акробатическими упражнениями		
90	28 .04		Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением		
91	26.04		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		
92	28.04		челночный бег 3 × 10 м.		
93	01.05		Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий		
94	03.05		Развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Объяснение правил безопасного поведения на спортивной площадке		
95	05. 05		Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости		
96	08.05		Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность.	контроль	
97	10. 05		Медленный бег до 1000 м.		
98	12. 05		Контроль за развитием	контроль	

			двигательных качеств: бег на 1000 м.		
99	15.05		Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча.		
100	17.05		Прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги».		
101	19.05		Броски мяча из-за головы. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча	контроль	
102	22.05		Бег на 1000м. Игра «Футбол»		