

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 12 С, ЧЕРВЯНКА

«Рекомендовано»  
Педагогическим советом школы  
Протокол №  
От 30.08.2023

«Утверждаю»  
Приказ № 80  
От 31.08.23 г.  
Директор МОБУ ООШ №12  
Пудовикова Н.Ю..

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
Предмет: физическая культура  
Класс:3  
Профиль: базовый  
Всего часов : 68  
Кол-во часов в неделю: 2

Учитель: Васильева Я.Ю.

2023– 2024 уч. год

## Пояснительная записка

### 1. Нормативно-правовая основа

Рабочая программа на уровень начального общего образования разработана на основе требований к результатам освоения ООП НОО.

Нормативно-правовые документы, на основе которых составлена рабочая программа:

1. Федеральный Закон № 273 от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации».
2. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.04.2014 №08-548 «О Федеральном перечне учебников».
3. Федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897.
4. Региональный учебный план для образовательных учреждений Иркутской области, реализующих программы начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования на 2014-2015, (распоряжение Министерства образования Иркутской области от 20.04.2010г. №164-мр ( в ред. от 30.12.2010г. № 1235-мр).
5. Учебный план МОБУ ООШ №12 с. Червянка, на 2023-2024 г.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках,
- сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

### 2. Общая характеристика учебного предмета.

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения–физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями–достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода у обучающихся психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности обучающихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения обучающихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **3. Место предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 3-м классе 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

### **4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

## **5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

### ***Личностные результаты:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### ***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### ***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## **6. Содержание начального общего образования по учебному предмету**

### **Знания о физической культуре 4 часов**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Гимнастика с основами акробатики 41 часов***

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «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.

*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.

*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, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

#### ***Легкая атлетика 33 часа***

*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.

*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.

#### ***Подвижные игры 12 часа***

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; 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».

На материале раздела «Спортивные игры»:

**Футбол:** удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

#### **Лыжная подготовка 12 часов**

Перестроение и передвижение на лыжах; повороты; ступающий шаг; скользящий шаг; подъёмы и спуски; эстафеты;

### **7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.**

Содержание курса	Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Знания о физической культуре</b>		<b>2</b>	
<b>Физическая культура</b>			
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря История развития физической культуры и первых соревнований Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма Возникновение первых соревнований. Зарождение олимпийских игр Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах. Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке. Что такое физическая нагрузка.	<b>Определять</b> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий <b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры.	

<p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>			
<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></p>		<p>41</p>	
<p><i>Организирующие команды и приёмы.</i></p> <p>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p>	<p>Движения и передвижения строем.</p>		<p><b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p><b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p>
<p><i>Акробатические упражнения.</i></p> <p>Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i></p> <p>Например:</p> <p>1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок впе-рёд</p>	<p>Акробатика.</p>		<p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости</p> <p><b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности</p>

Гимнастические упражнения прикладного характера.	Снарядная гимнастика		
Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке	Прикладная гимнастика		

<i>Лёгкая атлетика )</i>		<b>33</b>	
<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег высокий старт с последующим ускорением.-	Беговая подготовка		<p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений</p>
<b>Прыжковые упражнения:</b> прыжки на одной ноге, на двух ногах, на скакалке, спрыгивание; прыжки в высоту	Прыжковая подготовка.		<p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых</p>



			упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
<i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	Броски большого мяча.		<b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча. <b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
<i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность	Метание малого мяча		<b>Описывать</b> технику метания малого мяча. <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		<b>12</b>	
<i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. <i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр: футбол: удар по катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола Баскетбол: броски мяча спо-	Спортивные игры. Подвижные игры	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр. <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	

собом «снизу», «сверху»			из спортивных игр; <b>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности</b> в условиях учебной и игровой деятельности.
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>	
Построение и передвижение с лыжами; Скользкий и ступающий шаг; Повороты переступанием; подъёмы и спуски; Эстафеты с лыжами;	Лыжная подготовка		Осваивать навыки передвижения на лыжах; Развивать физические качества; Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению поворотов и спусков на лыжах;

### 8. Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование
1	<b>Библиотечный фонд:</b> Рабочие программы по физической культуре; М: «ВАКО», 2020, составитель: А.Ю.Патрикеев Учебники. В.И.Лях; М «Просвещение» 2019г. Технологические карты уроков. Волгоград, «Учитель», 2019. Автор-составитель Р.Р.Хайрутдинов 2019г.
2	<b>Демонстрационный материал:</b> таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности
3	<b>Технические средства:</b> ноутбук, проектор, экран
4	<b>Оборудование и инвентарь:</b> мостик, козёл гимнастический, скакалки, обручи, маты гимнастические, канат, мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, набивные, малые мячи, теннисные; планка для прыжков в высоту, стойки, щиты с баскетбольными кольцами; гимнастическая стенка; сетка волейбольная; кегли, ракетки; гимнастический конь

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема	Кол- во ч.	Домашнее задание
	План	Факт			
1			Понятие о физической культуре Построение в шеренгу. Ходьба и бег	1	Повторить перестроения
2			Высокий и низкий старты Тестирование челночного бега 3x10 м	1	
3			Прыжки вверх и в длину с места Прыжки на одной и двух ногах	1 1	
4			Метание малого мяча на дальность	1	
5			Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Метание малого мяча на дальность	1	С. 13-14 прочитать
6			Прыжок в длину с места Режим дня и личная гигиена человека	1	
7			Развитие выносливости	1	
8			Упражнения, способствующие развитию прыгучести	1	Подготовить свою игру
9			Подвижные игры Метание мяча в горизонтальную цель	1	
10			Принципы построения и проведения утренней зарядки	1	С. 87 прочитать
11			Тестирование вися на перекладине	1	
12			Перекаты и группировка	1	
13			Кувырок вперёд Стойка на лопатках	1	
14			Акробатические упражнения	1	С. 107 прочитать
15			Тестирование наклона вперёд из положения стоя Упражнения акробатики у стены	1	
16	26.10		Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа	1	
17			Упражнения в равновесии, перекаты	1	С. 118 прочитать

18			Подвижные игры Физкультминутки в учебном процессе	1	
19			Упражнения акробатики. Лазанье по гимнастической стенке	1	Придумать игру
20			Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	
21			Упражнения в парах	1	
22			Упражнения у гимнастической стенки	1	
23			Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	
24			Тестирование бега на 30 м с низкого старта	1	С. 120 прочитать
25			Подъём туловища за 30 сек Лазанье по гимнастической стенке	1	
26			Полоса препятствий Подвижные игры	1	Найти по 1 игре и провести
27			Вращение обруча Упражнения для развития гибкости	1	
28			Подвижные игры Упражнения для развития равновесия и координации	1	С.129 прочитать
29			Игровые упражнения Преодоление полосы препятствий	1	
30			Подвижные игры	1	
31			Выполнения сложного варианта полосы препятствий	1	
32			Прыжки с обручем и со скакалкой Подвижные игры	1	В паре придумать подвижную игру
33			Весёлые старты	1	
34			Основная стойка на лыжах Техника ступающего шага на лыжах без палок	1	
35			Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток	1	
36			Техника скользящего шага на лыжах без палок	1	С. 143 прочитать
37			Техника спуска в основной стойке на лыжах Техника подъёма ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок	1	

38			Техника торможения падением на лыжах	1	
39			Техника ступающего шага с палками на лыжах Техника скользящего шага с палками на лыжах	1	С. 150 прочитать
40			Подъём ступающим шагом с палками на лыжах	1	
41			Движение «змейкой» на лыжах с палками Контрольный урок по лыжной подготовке	1	С. 163 прочитать
42			Общеразвивающие упражнения с мячом Броски и ловля мяча в парах	1	Повторить повороты и перестроения
43			Разновидности бросков мяча одной рукой Упражнения с мячами у стены	1	
44			Ведение мяча на месте и в движении	1	
45			Броски мяча способом «снизу» Броски мяча способом «сверху»	1	
46			Броски мяча через сетку	1	С. 169 прочитать
47			Броски набивного мяча Броски набивного мяча	1	
48			Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	
49			Перекаты в группировке, кувырок назад	1	
50			Стойка на голове Подвижные игры	1	С. 171 прочитать
51			Стойка на руках у стены	1	
52			Комбинации акробатических упражнений Упражнения в упоре на руках	1	
54			Тестирование прыжка в длину с места Повторение акробатических упражнений	1	
55			Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1	
56			Акробатические упражнения для развития равновесия Упражнения с гантелями	1	
57			Тестирование наклона вперёд из положения	1	

			стоя		
58			Тестирование подъёма туловища из положения «лёжа на спине» за 30 сек	1	
59			Игры и эстафеты с элементами акробатики Развитие выносливости	1	С. 179 прочитать
60			Развитие скоростных качеств	1	
61			Прыжок в длину с разбега		

62			Тестирование прыжка в длину с места Бег на 30 м Тестирование бега на 30 м	1	с. 181 прочитать
63			Метание малого мяча в цель и на дальность	1	
64			Кросс 100м (без учёта времени)	1	
65			Тестирование метания малого мяча на дальность	1	
66			Контроль пульса Тестирование челночного бега 3x10 м	1	
67			Игра в пионербол	1	
68			Эстафеты с бегом, прыжками и метанием Подвижные игры	1	