

Приложение  
к основной образовательной программе  
начального общего образования

Российская Федерация  
Тюменская область  
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра  
Нижневартовский район  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новоаганская общеобразовательная средняя школа имени маршала Советского Союза  
Г.К. Жукова»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МС  
Протокол №1  
от 31.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
Т.А. Краснобородкина \_\_\_\_\_  
31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
О.В. Дубровко \_\_\_\_\_  
Приказ № 409ос  
от 31.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура»  
для учащихся 3а, 3б класса

пгт. Новоаганск, 2023

## 1. Пояснительная записка

Рабочая учебная программа по физической культуре для 3 класса составлена на основе:

- примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Лях, А.А. Зданевич (М.: Просвещение, 2015);
- приказа Министерства образования и науки РФ от 6.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
- примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 20.09.2016, Протокол №3/16.

Календарно-тематическое планирование составлено в соответствии учебнику: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций / В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2020.

Основными **целями** рабочей программы по физической культуре являются:

- формирование умений и навыков повышения двигательной активности у обучающихся через активизацию интереса к учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях,
- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни,
- развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- формирование у обучающихся умений и навыков в выполнении физических упражнений, направленных на укрепление их здоровья, профилактику заболеваний, развития вредных привычек;
- использование приобретенных знаний и умений в повседневной жизни с учетом индивидуального интереса в области физической культуры и спорта, состояния здоровья и функциональных возможностей организма;
- формирование у обучающихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, используя при этом ресурсы физической культуры и спорта;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досугам;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

## 2. Планируемые результаты освоения программы

**Личностные результаты** освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования определяются в рамках образовательной и воспитательной деятельности в соответствии с переменами, предусмотренными социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в соответствии с

правилами и нормами поведения и соблюдающими процессами самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитие физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой сферой и укреплением здоровья человека;
- обеспечивает морально-этические нормы поведения и правила межличностного общения во время подвижных игр и строгое соблюдение требований, выполнение оператором инструкций;
- вежливое отношение к соперникам во время соревновательной деятельности, оказание первой помощи при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к проведению национальных национальных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- повышенный интерес к изучению естественного физического развития и физической подготовки, занятий физической культурой и спортом по их показателям.

#### **Метапредметные результаты**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современные виды деятельности.

К завершению обучения в **3 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

#### **Познавательные универсальные технологические действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры обучения древних людей в современных международных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять методы ее регулирования на занятиях физической культурой;
- учитывать влияние внешней и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомлений при выполнении физических и умственных услуг;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушений осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических показателей в течение учебного года, определяя их приросты по учебным четвертям (триместрам).

#### **Коммуникативные универсальные технологические действия :**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строительные команды, названия упражнений и способы деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных дисциплин, анализе выполнения физических упражнений и технических дисциплин из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения технических заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные технологические действия :**

- 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 по правилам живых игр;

- Определите сложность возникающих игровых задач, предложите их совместное коллективное решение.

### **Предметные результаты**

К завершению обучения в **3 классе** учащиеся достигают следующих результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- привести примеры общеразвивающей, организационной и соревновательной направленности, раскрыть их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерение пульса и определение физической нагрузки по ее значениям с помощью стандартной таблицы;
- выполнять упражнения с боковой и зрительной гимнастикой, объяснять их связь с предварительным показом утомлений;
- осуществлять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполняйте ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подъемом колен и изменением положения рук, поворотами в правую и поворотную сторону, двигайтесь приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и поворотную сторону, лазать разноимённым способом;
- выездные прыжки через скакалку на две ноги и попеременно на правую и левую ногу;
- обучение движению ритмической гимнастики, движения танцев галопом и полькой;
- выполнять бег с преодолением небольшого расстояния с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения и положения;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, опускаться с полого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия следующих игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча горизонтально и нижней передачи в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполните упражнение по развитию физических форм, приняв приросты к их показателям.

### **3.Содержание тем учебного предмета**

#### **Лёгкая атлетика. (21 ч)**

Строевые упражнения. Бег до 30м, 60 м. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

#### **Подвижные игры. (13ч)**

Ловля мяча в движение и на месте. Игры с ведением мяча. Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча. Игры « Вышибалы», « Перестрелка», «Капитаны», «Штурм», «Снайпер».

#### **Гимнастика с основами акробатики.(18ч)**

Строевые упражнения. ОРУ с большими и малыми мячами, набивными мячами, гимнастическими палками, обручем. Перекаты в группировке, стойка на лопатках. Кувырок вперед, Комбинация из элементов. Кувырок в сторону. Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке. Лазанье по канату. Повороты на носках и одной ноге. Ходьба приставными шагами. Перестроение из двух шеренг в два круга, шаги галопа в парах, польки. Сочетание изученных танцевальных шагов.

### Подвижные игры на основе пионербола(14ч)

Передача и ловля мяча в парах, Броски мяча через волейбольную сетку. Подача мяча, прием мяча. Подвижная игра «Пионербол»

### Лыжные гонки (12ч)

Основы знаний. Переноска и надевание лыж. Повторение ступающего шага без палок и с палками. Повторение скользящего шага без палок, с широкой амплитудой. Поворот переступанием. Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Прохождение дистанции 2000м в среднем темпе. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Соревнования на дистанцию 1000м. Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Лыжные гонки до 500м с применением изученных ходов. Эстафеты на дистанции 300м.

### Подвижные игры на основе баскетбола(15ч)

Передача и ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу». Игра «Мяч ловцу». Игра «Волк во рву». Ведение мяча с изменением направления. Игра «Снайперы», «Борьба за мяч», «Перестрелка». . Варианты игры в футбол. Игры с прыжками и осаливанием. Эстафеты с применением прыжков, ведением мяча.

### Подвижные игры на основе футбола (9ч)

Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Игра мини-футбол.

## 4. Тематическое планирование

№	Тема (раздел)	Кол-во часов	Виды контроля	
			Контрольный урок	Учетный урок
1	Легкая атлетика	21	6	4
2	Подвижные игры	13	1	-
3	Гимнастика	18	-	4
4	Лыжная подготовка	12	1	1
5	Подвижные игры на основе спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол)	38	2	0
	Итого:	102	10	7

Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования.

## 5. Поурочное планирование 3а класс

Ном ер уро ка	Тема урока	Кол- во часов	Дата	
			План	Факт
<b>Легкая атлетика</b>		<b>12 ч.</b>		
1.	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ.	1	04.09.	
2.	Бег на скорость 30,60м. Эстафеты	1	06.09.	
3.	Контрольный урок-бег 30м	1	07.09.	
4.	Контрольный урок-бег 60м	1	11.09.	
5.	Учетный урок-бег 1000м	1	13.09.	

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги», с места, тройной нац. прыжок	1	14.09.	
7.	Контрольный урок-прыжок в длину с места	1	18.09.	
8.	Учетный урок-прыжок в длину с разбега	1	20.09.	
9.	Метание малого, набивного мяча. Прыжки через нарты	1	21.09.	
10.	Контрольный урок-метание набивного мяча	1	25.09.	
11.	Метание малого мяча	1	27.09.	
12.	Учетный урок-метание малого мяча	1	28.09.	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>		<b>15 ч.</b>		
13.	Подвижные игры на основе баскетбола. Инструктаж по ТБ.	1	02.10.	
14.	Техника перемещений и остановок с мячом. Подвижная игра «10 передач»	1	04.10.	
15.	Контрольный урок. Подтягивание.	1	05.10.	
16.	Техника ведения мяча. Подъем туловища из положения лежа	1	09.10.	
17.	Учетный урок. Подъем туловища. Техника поворотов с мячом.	1	11.10.	
18.	Работа с баскетбольным мячом. Круговая поточная тренировка.	1	12.10.	
19.	Ловля и передачи мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	16.10.	
20.	Ловля и передачи мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	18.10.	
21.	Ловля и передачи мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	19.10.	
22.	Броски мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	1	23.10.	
23.	Броски мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	1	25.10.	
24.	Тактические действия в защите и нападении.	1	26.10.	
25.	Тактические действия. Игра в мини-баскетбол.	3	08.11.	
26.			09.11.	
27.			13.11.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>18 ч.</b>		
28.	Гимнастика. Инструктаж по ТБ.	1	15.11.	
29.	Обучение технике акробатических упражнений. Ходьба по бревну. Упражнения в равновесии.	1	16.11.	
30.	Учетный урок – наклон вперед из и.п. стоя. Акробатические упражнения (Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа).	1	20.11.	
31.	Изучение акробатической комбинации. Ходьба по бревну. Упражнения в равновесии.	1	22.11.	
32.	Акробатическая комбинация. Ходьба по бревну. Упражнения в равновесии.	1	23.11.	
33.	Учетный урок - акробатическая комбинация.	1	27.11.	
34.	Висы. Эстафеты.	1	29.11.	
35.	Висы. Эстафеты.	1	30.11.	
36.	Висы на гимнастической стенке. Подтягивания.	1	04.12.	
37.	Висы на гимнастической стенке. Подтягивания.	1	06.12.	
38.	Висы на гимнастической стенке. Подтягивания.	1	07.12.	
39.	Учетный урок - висы на гимнастической стенке. Подтягивания.	1	11.12.	

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
40.	Перелезание через препятствие. Подвижные игры.	2	13.12.	
41.			14.12.	
42.	Учетный урок – сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	18.12.	
43.	Опорный прыжок. Гимнастический «козел». Соскок.	1	20.12.	
44.	Опорный прыжок. Гимнастический «козел». Соскок.	2	21.12.	
45.			25.12.	
<b>Подвижные игры на основе пионербола</b>		<b>14 ч.</b>		
46.	Подвижные игры на основе пионербола. Инструктаж по ТБ.	1	27.12.	
47.	Техника перемещений игрока в пионерболе. Игра «Перестрелка»	1	28.12.	
48.	Техника перемещений игрока в пионерболе. Игра «Перестрелка»	1	10.01	
49.	Техника ловли мяча.	1	11.01	
50.	Подвижные игры на основе пионербола. Инструктаж по ТБ.	1	15.01.	
51.	Броски и ловля мяча через волейбольную сетку	1	17.01.	
52.	Броски и ловля мяча в парах.	1	18.01.	
53.	Индивидуальная работа с мячом	1	22.01.	
54.	Техника передач, подач, бросков. Учебная игра.	1	24.01.	
55.	Техника передач, подач, бросков. Учебная игра.	1	25.01.	
56.	Техника передач, подач, бросков. Учебная игра.	1	29.01.	
57.	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1	31.01.	
58.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	01.02	
59.	Учебная игра.	1	05.02.	
<b>Подвижные игры</b>		<b>7 ч.</b>		
60.	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ.	1	07.02.	
61.	Игры «Выше ноги от земли», «Путаница»	1	08.02.	
62.	Подвижные игры. Подтягивание.	1	12.02.	
63.	Игры «Удочка», «Охотники и утки»	1	14.02.	
64.	Игры «Попробуй поймай», «День ночь»	1	15.02.	
65.	Подвижные игры. Эстафета «Веребочка под ногами»	1	19.02.	
66.	Игры «Пятнашки», «Белые медведи»	1	21.02.	
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>12 ч.</b>		
67.	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ.	1	22.02.	
68.	Передвижение ступающим шагом	1	26.02.	
69.	Передвижение скользящим шагом без полок. Чередование ступающего и скользящего шага.	1	28.02.	
70.	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон	1	29.02.	
71.	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	04.03.	
72.	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	06.03.	
73.	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1	07.03.	
74.	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	11.03.	
75.	Торможение и повороты плугом с небольшой горки.	1	13.03.	
76.	Учетный урок - спуск в основной стойке	1	14.03.	
77.	Контрольный урок бег на лыжах 1 км.	1	18.03.	

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
78.	Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	1	20.03.	
<b>Подвижные игры</b>		<b>6 ч.</b>		
79.	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ.	1	21.03.	
80.	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву»	1	01.04.	
81.	Подвижные игры. Эстафета «Веревочка под ногами»	1	03.04.	
82.	Контрольный урок. Метание набивного мяча из положения сидя.	1	04.04.	
83.	Игры «Удочка», «Выбивалы».	1	08.04.	
84.	Игры «Снайпер»	1	10.04.	
<b>Подвижные игры на основе футбола</b>		<b>9 ч.</b>		
85.	Подвижные игры на основе футбола. Инструктаж по ТБ.	1	11.04.	
86.	Остановка мяча под подошву.	1	15.04.	
87.	Техника удара мяча «щечкой»	1	17.04.	
88.	Техника паса в футболе. Подтягивание.	1	18.04.	
89.	Контрольный урок – подтягивание	1	22.04.	
90.	Технико – тактические действия в атаке и в защите. Игра.	1	24.04.	
91.	Удары и жонглирование.	1	25.04.	
92.	Передачи мяча. Технико – тактические действия. Игра.	1	27.04.	
93.	Игра в футбол.	1	02.05.	
<b>Легкоатлетические упражнения</b>		<b>9 ч.</b>		
94.	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ.	1	06.05.	
95.	Бег на скорость 30,60м. Встречная эстафета.	1	08.05.	
96.	Контрольный урок – бег 30,60м. Круговая эстафета.	1	13.05.	
97.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	1	15.05.	
98.	Контрольный урок – прыжок в длину с места	1	16.05.	
99.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	20.05.	
100.	Бросок теннисного мяча. Бег 1000м.	1	22.05.	
101.	Учетный урок-бег 1000м	1	23.05.	
102.	Бросок теннисного мяча.	1	25.05.	

### Поурочное планирование 3б класс

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
<b>Легкая атлетика</b>		<b>12 ч.</b>		
1.	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ.	1	04.09.	
2.	Бег на скорость 30,60м. Эстафеты	1	05.09.	
3.	Контрольный урок-бег 30м	1	07.09.	
4.	Контрольный урок-бег 60м	1	11.09.	
5.	Учетный урок-бег 1000м	1	12.09.	
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги», с места, тройной нац. прыжок	1	14.09.	
7.	Контрольный урок-прыжок в длину с места	1	18.09.	



Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
8.	Учетный урок-прыжок в длину с разбега	1	19.09.	
9.	Метание малого, набивного мяча. Прыжки через нарты	1	21.09.	
10.	Контрольный урок-метание набивного мяча	1	25.09.	
11.	Метание малого мяча	1	26.09.	
12.	Учетный урок-метание малого мяча	1	28.09.	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>		<b>15 ч.</b>		
13.	Подвижные игры на основе баскетбола. Инструктаж по ТБ.	1	02.10.	
14.	Техника перемещений и остановок с мячом. Подвижная игра «10 передач»	1	03.10.	
15.	Контрольный урок. Подтягивание.	1	05.10.	
16.	Техника ведения мяча. Подъем туловища из положения лежа	1	09.10.	
17.	Учетный урок. Подъем туловища. Техника поворотов с мячом.	1	10.10.	
18.	Работа с баскетбольным мячом. Круговая поточная тренировка.	1	12.10.	
19.	Ловля и передачи мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	16.10.	
20.	Ловля и передачи мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	17.10.	
21.	Ловля и передачи мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	19.10.	
22.	Броски мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	1	23.10.	
23.	Броски мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	1	24.10.	
24.	Тактические действия в защите и нападении.	1	26.10.	
25.	Тактические действия. Игра в мини-баскетбол.	3	07.11.	
26.			09.11.	
27.			13.11.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>18 ч.</b>		
28.	Гимнастика. Инструктаж по ТБ.	1	14.11.	
29.	Обучение технике акробатических упражнений. Ходьба по бревну. Упражнения в равновесии.	1	16.11.	
30.	Учетный урок – наклон вперед из и.п. стоя. Акробатические упражнения (Кувырок вперед, назад ,стойка на лопатках, мост из положения лежа).	1	20.11.	
31.	Изучение акробатической комбинации. Ходьба по бревну. Упражнения в равновесии.	1	21.11.	
32.	Акробатическая комбинация. Ходьба по бревну. Упражнения в равновесии.	1	23.11.	
33.	Учетный урок - акробатическая комбинация.	1	27.11.	
34.	Висы. Эстафеты.	1	28.11.	
35.	Висы. Эстафеты.	1	30.11.	
36.	Висы на гимнастической стенке. Подтягивания.	1	04.12.	
37.	Висы на гимнастической стенке. Подтягивания.	1	05.12.	
38.	Висы на гимнастической стенке. Подтягивания.	1	07.12.	
39.	Учетный урок - висы на гимнастической стенке. Подтягивания.	1	11.12.	
40.	Перелезание через препятствие. Подвижные игры.	2	12.12.	
41.			14.12.	
42.	Учетный урок – сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	18.12.	

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
43.	Опорный прыжок. Гимнастический «козел». Соскок.	1	19.12.	
44.	Опорный прыжок. Гимнастический «козел». Соскок.	2	21.12.	
45.			25.12.	
<b>Подвижные игры на основе пионербола</b>		<b>14 ч.</b>		
46.	Подвижные игры на основе пионербола. Инструктаж по ТБ.	1	26.12.	
47.	Техника перемещений игрока в пионерболе. Игра «Перестрелка»	1	28.12.	
48.	Техника перемещений игрока в пионерболе. Игра «Перестрелка»	1	09.01	
49.	Техника ловли мяча.	1	11.01	
50.	Подвижные игры на основе пионербола. Инструктаж по ТБ.	1	15.01.	
51.	Броски и ловля мяча через волейбольную сетку	1	16.01.	
52.	Броски и ловля мяча в парах.	1	18.01.	
53.	Индивидуальная работа с мячом	1	22.01.	
54.	Техника передач, подач, бросков. Учебная игра.	1	23.01.	
55.	Техника передач, подач, бросков. Учебная игра.	1	25.01.	
56.	Техника передач, подач, бросков. Учебная игра.	1	29.01.	
57.	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1	30.01.	
58.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	01.02	
59.	Учебная игра.	1	05.02.	
<b>Подвижные игры</b>		<b>7 ч.</b>		
60.	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ.	1	06.02.	
61.	Игры «Выше ноги от земли», «Путаница»	1	08.02.	
62.	Подвижные игры. Подтягивание.	1	12.02.	
63.	Игры «Удочка», «Охотники и утки»	1	13.02.	
64.	Игры «Попробуй поймай», «День ночь»	1	15.02.	
65.	Подвижные игры. Эстафета «Веревочка под ногами»	1	19.02.	
66.	Игры «Пятнашки», «Белые медведи»	1	20.02.	
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>12 ч.</b>		
67.	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ.	1	22.02.	
68.	Передвижение ступающим шагом	1	26.02.	
69.	Передвижение скользящим шагом без полок. Чередование ступающего и скользящего шага.	1	27.02.	
70.	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон	1	29.02.	
71.	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	04.03.	
72.	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	05.03.	
73.	Подъем « полуелочкой» и « елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1	07.03.	
74.	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	11.03.	
75.	Торможение и повороты плугом с небольшой горки.	1	12.03.	
76.	Учетный урок - спуск в основной стойке	1	14.03.	
77.	Контрольный урок бег на лыжах 1 км.	1	18.03.	
78.	Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	1	19.03.	
<b>Подвижные игры</b>		<b>6 ч.</b>		

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
79.	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ.	1	21.03.	
80.	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву»	1	01.04.	
81.	Подвижные игры. Эстафета «Веревочка под ногами»	1	02.04.	
82.	Контрольный урок. Метание набивного мяча из положения сидя.	1	04.04.	
83.	Игры «Удочка», «Выбивалы».	1	08.04.	
84.	Игры «Снайпер»	1	09.04.	
<b>Подвижные игры на основе футбола</b>		<b>9 ч.</b>		
85.	Подвижные игры на основе футбола. Инструктаж по ТБ.	1	11.04.	
86.	Остановка мяча под подошву.	1	15.04.	
87.	Техника удара мяча «щечкой»	1	16.04.	
88.	Техника паса в футболе. Подтягивание.	1	18.04.	
89.	Контрольный урок – подтягивание	1	22.04.	
90.	Технико – тактические действия в атаке и в защите. Игра.	1	23.04.	
91.	Удары и жонглирование.	1	25.04.	
92.	Передачи мяча. Технико – тактические действия. Игра.	1	27.04.	
93.	Игра в футбол.	1	02.05.	
<b>Легкоатлетические упражнения</b>		<b>9 ч.</b>		
94.	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ.	1	06.05.	
95.	Бег на скорость 30,60м. Встречная эстафета.	1	07.05.	
96.	Контрольный урок – бег 30,60м. Круговая эстафета.	1	13.05.	
97.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	1	14.05.	
98.	Контрольный урок – прыжок в длину с места	1	16.05.	
99.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	20.05.	
100.	Бросок теннисного мяча. Бег 1000м.	1	21.05.	
101.	Учетный урок-бег 1000м	1	23.05.	
102.	Бросок теннисного мяча.	1	25.05.	