

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Воробьевская средняя общеобразовательная школа»
Воробьевского района Воронежской области**

«Рассмотрена и рекомендована»
к использованию на заседании
районного методического
объединения учителей начальных классов;
Протокол № _____ от
«___» _____ 2017 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР
_____ / О.П.Мыльникова/
«___» _____ 2017 г.

«Утверждено»
Директор школы
_____ /Л.П.Строева/
ФИО
Приказ № _____ от
«___» _____ 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по учебному предмету (курсу)
«Физическая культура»**

для 3а класса

на 2017 - 2018 учебный год

учитель: **Чеботарева Елена Николаевна**

Принята педагогическим советом
Протокол № _____ от
«___» _____ 2017 г

с. Воробьевка
2017 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Результаты изучения курса.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся условиях.

В результате изучения физической культуры в 3 классе обучающиеся должны:

знать/понимать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплыть 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круга".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- соблюдения режима дня, выполнения физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- использования простейшего спортивного инвентаря и оборудования;
- подбора одежды и обуви в зависимости от условий занятия спортом;
- безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- наблюдения за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- измерения величины физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения, развития систем дыхания и кровообращения;
- организации и проведения подвижных игр;
- коллективного общения и взаимодействия.

Выпускники на уровне начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Знания о физической культуре.

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности.

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование.

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

Содержание учебного предмета, курса.

| № п/п | Наименование раздела | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1. | Знания о физической культуре. | 3 |
| 2. | Легкая атлетика. | 12 |
| 3. | Способы физкультурной деятельности. | 4 |
| 4. | Подвижные игры. | 16 |
| 5. | Подвижные игры с элементами игры «Баскетбол». | 22 |
| 6. | Лыжные гонки. | 21 |
| 7. | Гимнастика с основами акробатики. | 15 |
| 8. | Легкая атлетика. | 9 |
| | ИТОГО: | 102 |

Содержание курса.

Основное содержание курса представлено следующими содержательными линиями:

Знания о физической культуре.

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности.

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3x10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Учебно – методическое обеспечение программы.

1. В.И. Лях. Физическая культура: учебник для 1-4 класса. – М.: Просвещение, 2011
2. А.Ю. Патрикеев Поурочные разработки по физической культуре, ВАКО, 2013

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 3 класса. (102 ч)

| № урока | Наименование раздела, темы урока | Кол-во часов | Дата проведения урока | | Примечание (коррекция) |
|---------|--|--------------|-----------------------|------------|------------------------|
| | | | по плану | фактически | |
| | Знания о физической культуре. | 3 | | | |
| 1 | ТБ на уроках физической культуры. | 1 | | | |
| 2 | История ФК и спорта через историю семьи. | 1 | | | |
| 3 | Влияние физической подготовки на развитие физических качеств. Физическая нагрузка. | 1 | | | |
| | Легкая атлетика. | 12 | | | |
| 4 | Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия. ТБ на уроках л/а. | 1 | | | |
| 5 | Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета. | 1 | | | |
| 6 | Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний». | 1 | | | |
| 7 | Бег на результат 30 м. Игра «Пионербол». | 1 | | | |
| 8 | Бег на результат 60 м. Игра «Пионербол». | 1 | | | |
| 9 | Разновидности прыжков. Многоскоки. Игра «Третий лишний». | 1 | | | |
| 10 | Прыжок в длину с места. Игра «Пионербол». | 1 | | | |
| 11 | Прыжок в длину с места на результат. | 1 | | | |
| 12 | Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Выбивалы». | 1 | | | |
| 13 | Челночный бег 3x10 м на результат. | 1 | | | |
| 14 | Метание в цель с 4-5 м. Игра «Вызов номеров» | 1 | | | |
| 15 | Метание набивного мяча на дальность. | 1 | | | |
| | Способы физкультурной деятельности. | 4 | | | |
| 16 | Составление режима дня. | 1 | | | |
| 17 | Правильная осанка. | 1 | | | |
| 18 | Физическое развитие. | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|--|-----------|--|--|--|
| 19 | Комплекс физических упражнений для утренней зарядки. | 1 | | | |
| | Подвижные игры. | 16 | | | |
| 20 | Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижная игра «Удочка». | 1 | | | |
| 21 | Игра «Белые медведи». | 1 | | | |
| 22 | Подвижная игра «Кто быстрее?». | 1 | | | |
| 23 | Игра «Кто быстрее?». Подтягивание. | 1 | | | |
| 24 | Элементы игры «Пионербол». | 1 | | | |
| 25 | Игра «Пятнашки». | 1 | | | |
| 26 | Игра «Кто быстрее?». | 1 | | | |
| 27 | Игра «Пустое место». | 1 | | | |
| 28 | Игра «Метко в цель». | 1 | | | |
| 29 | Эстафеты с мячом. | 1 | | | |
| 30 | Эстафеты с обручем. | 1 | | | |
| 31 | Игра «Перестрелка». | 1 | | | |
| 32 | Игра «Белые медведи». | 1 | | | |
| 33 | Эстафеты с предметами. | 1 | | | |
| 34 | Игра «Второй лишний» | 1 | | | |
| 35 | Физкультминутка на уроке. | 1 | | | |
| | Подвижные игры с элементами игры «Баскетбол». | 22 | | | |
| 36 | Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?». | 1 | | | |
| 37 | Передачи мяча на месте в парах. Игра «Попади в мяч». | 1 | | | |
| 38 | Игра «Кто дальше бросит», «Стой». | 1 | | | |
| 39 | Бросок мяча снизу в цель. Игра «Метко в цель» | 1 | | | |
| 40 | Игра «Метко в цель», «Передача мячей». | 1 | | | |
| 41 | Передача мяча снизу, от груди. | 1 | | | |
| 42 | Передача мяча снизу, от груди. | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|---|-----------|--|--|--|
| 43 | Передача мяча снизу, от груди. | 1 | | | |
| 44 | Эстафеты с мячом. | 1 | | | |
| 45 | Игра «Мяч по кругу», «Перестрелка». | 1 | | | |
| 46 | Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу». | 1 | | | |
| 47 | Ведение мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами» | 1 | | | |
| 48 | Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом. | 1 | | | |
| 49 | Ведение мяча с изменением направления. Инструктаж по Т.Б. | 1 | | | |
| 50 | Ведение мяча с изменением направления. | 1 | | | |
| 51 | Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему» | 1 | | | |
| 52 | Эстафеты с мячом. | 1 | | | |
| 53 | Эстафета со скакалкой. | 1 | | | |
| 54 | Эстафеты с обручем. | 1 | | | |
| 55 | Игра «Перестрелка», «Мяч соседу». | 1 | | | |
| 56 | Игра «Перестрелка», «Мяч соседу». | | | | |
| 57 | Игра «Передача мячей», «Третий лишний». | 1 | | | |
| | Лыжные гонки. | 21 | | | |
| 58 | ТБ на уроках лыжной подготовки. | 1 | | | |
| 59 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. | 1 | | | |
| 60 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. | 1 | | | |
| 61 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. | 1 | | | |
| 62 | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | 1 | | | |
| 63 | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | 1 | | | |
| 64 | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. | 1 | | | |
| 65 | Передвижение на лыжах скользящим шагом с | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|--|-----------|--|--|--|
| | палками. | | | | |
| 66 | Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами». | 1 | | | |
| 67 | Игра «Чьи лыжи быстрее». | 1 | | | |
| 68 | Повороты переступанием. Игра «Быстрый лыжник». | 1 | | | |
| 69 | Эстафеты на лыжах. | 1 | | | |
| 70 | Подъемы и спуски под уклон. | 1 | | | |
| 71 | Передвижение на лыжах до 1 км. | 1 | | | |
| 72 | Игра «Охотники и утки на лыжах». | 1 | | | |
| 73 | Игра «Дружные пары». | 1 | | | |
| 74 | Передвижение на лыжах до 1 км. | 1 | | | |
| 75 | Подъемы и спуски под уклон. | 1 | | | |
| 76 | Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке. | 1 | | | |
| 77 | Торможение. Игра «Быстрый лыжник». | 1 | | | |
| 78 | Эстафеты на лыжах. | 1 | | | |
| | Гимнастика с основами акробатики. | 15 | | | |
| 79 | Строевые упражнения. Размыкание и смыкание Инструктаж по ТБ. | 1 | | | |
| 80 | Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты. | 1 | | | |
| 81 | Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Веровочка под ногами» | 1 | | | |
| 82 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение». | 1 | | | |
| 83 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой». | 1 | | | |
| 84 | Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя. | 1 | | | |

| | | | | | |
|-----|---|----------|--|--|--|
| 85 | Вис на согнутых руках. Лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из вися. | 1 | | | |
| 86 | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук | 1 | | | |
| 87 | Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой». | 1 | | | |
| 88 | Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой». | 1 | | | |
| 89 | Преодоление полосы препятствий. | 1 | | | |
| 90 | Произвольное преодоление простых препятствий. | 1 | | | |
| 91 | Преодоление полосы препятствий. | 1 | | | |
| 92 | Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?». | 1 | | | |
| 93 | Разновидности танцевальных шагов. Игра «Змейка». | 1 | | | |
| | Легкая атлетика. | 9 | | | |
| 94 | Бег до 3 мин. | 1 | | | |
| 95 | Эстафеты. | 1 | | | |
| 96 | Челночный бег 3x10 м. | 1 | | | |
| 97 | Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 | | | |
| 98 | Бег до 3 мин. | 1 | | | |
| 99 | Прыжки с высоты до 40 см. | 1 | | | |
| 100 | Эстафеты с прыжками (со скакалкой). | 1 | | | |
| 101 | 6-минутный бег с учетом времени. | 1 | | | |
| 102 | Метание малого мяча стоя на месте на дальность. | 1 | | | |