

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Петелинская средняя общеобразовательная школа»
«Хохоловская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНА
заместителем директора по УВР


Н. И. Кошикова

УТВЕРЖДЕНА
приказом
от «30» августа 2019 г.
№ 114/11-ОД


Н. Ю. Вахрушева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
класс-1
на 2019-2020 учебный год

Количество часов в неделю – 3, всего за год - 99

Составитель рабочей программы Чубаров Вячеслав Игоревич, учитель физической культуры

Год составления 2019.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Предметные области и основные задачи реализации

Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности.

метапредметным, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями.

предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

Планируемые личностные результаты

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Планируемые метапредметные результаты

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Планируемые предметные результаты

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Регулятивные универсальные учебные действия

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,

определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
выполнять приёмы самостраховки и страховки;
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник 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;
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;
сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;
выполнять передвижения на лыжах.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. (Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности).

Зарождение физической культуры и спорта. История развития видов спорта. Роль физической культуры и спорта в современном обществе.

История Олимпийских игр. Виды спорта и их характеристика в программе летних и зимних Олимпийских игр. Понятие физической и спортивной подготовки учащихся. Организация и проведение самостоятельных занятий различных видов спорта с учетом техники безопасности. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня школьника и личная гигиена.

Способы двигательной (физкультурной деятельности)

Самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр по ранее изученным видам спорта на основе программного материала с учетом соблюдения требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды соответствующей видам спорта.

Комплексы физических упражнений утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, гимнастика для глаз.

Соревнования, проходящие в рамках школьной Спартакиады («Весёлые старты», лыжные гонки, мини-футбол, игра в «Пионербол», легкая атлетика, весенний кросс).

Физическое совершенствование

Легкая атлетика (24+17 часов).

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.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по стадиону; упражнения на выносливость; кроссовый бег до 600м девочки, до 750м мальчики. Равномерный бег до 2-3 мин. Медленный бег до 3-4 мин. Бег с преодолением 2-3-х препятствий. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин. Кроссовая подготовка.

Комплекс ГТО.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (24 часа).

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

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); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Лыжная подготовка (22 часа).

Организуемые 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. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

На основании санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 п.10.23 «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса» (приложение № 7), в случае низкой температуры наружного воздуха (-11-13 С без ветра, -7-9С и скорости ветра до 5м/с, -4-5С и скорости ветра 6-10м/с для обучающихся до 12 лет) занятия по физической культуре на открытом воздухе в зимний период года не проводятся, практическая часть программного материала замещается теоретическим материалом.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; 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 «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире».

Комплекс ГТО.

Гимнастика с основами акробатики (12 часов).

Организуемые 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 группировку 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; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазание по канату (2 м) в два и три приема.

Комплекс ГТО.

Основная организационная форма обучения – урок.

На уроках применяются методы показа, рассказа, наглядности, метод повтора, игровой метод, метод индивидуальных занятий (для обучающихся подготовительной группы), дополнительных упражнений. Занятия по физической культуре с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к

специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе с учетом индивидуальных физических возможностей (выполнение заданий в более упрощенном варианте, индивидуально под контролем учителя с дополнительными паузами для отдыха).

При изучении учебного материала рабочей программы используются следующие принципы:

- принцип наглядности,
- принцип систематичности и последовательности,
- принцип постепенности,
- принцип сознательности и активности.

Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности.

Учебно-тематический план

№ раздела	Название раздела	Количество уроков в разделе
1	Знания о физической культуре	Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности
2	Способы физкультурной деятельности	Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности
3	Физическое совершенствование:	
	3.1. Легкая атлетика	24+17
	3.2. Подвижные игры	24
	3.3. Лыжная подготовка	22
	3.4. Гимнастика с основами акробатики	12
	Итого	99

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1
2	Ходьба и бег. Жизненно важные способы передвижения человека.	1
3	Ходьба и бег. Физическое качество - быстрота.	1
4	Ходьба и бег. Скоростные способности.	1
5	Бег на результат 30 метров (тест). ГТО	1
6	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Техника прыжка в длину. Правила соревнований по легкой атлетике.	1
7	Прыжок в длину. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений при занятии физкультурой.	1
8	Прыжок в длину с места (тест). ГТО. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	1
9	Метание малого мяча. Основы метания	1
10	Метание малого мяча на дальность и точность. Составление режима дня школьника.	1
11	Метание малого мяча (тест). ГТО. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
12	Развитие координационных способностей. Физическое качество – равновесие.	1
13	Развитие координационных способностей. Выполнение закаливающих процедур.	1
14	Челночный бег 4х10 метров (зачет). ГТО. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.	1
15	Кроссовая подготовка. Физическое качество – выносливость.	1
16	Кроссовая подготовка. Комплексы для занятий утренней гимнастикой.	1
17	Кроссовая подготовка. Правила соревнований по кроссу.	1
18	Кроссовая подготовка. Физическая нагрузка при занятии легкой атлетикой.	1
19	Подтягивание на перекладине (тест). ГТО. Физическое качество-сила.	1
20	Общefизическая подготовка. История развития физической культуры и первых соревнований.	1
21	Общefизическая подготовка.	1
22	Подъем туловища из положения лежа - пресс (тест). ГТО. Разновидности легкой атлетики.	1
23	Общefизическая подготовка. Виды физических упражнений в легкой атлетике.	1
24	Общefизическая подготовка. Особенности физической культуры разных народов.	1
25	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Виды спортивных игр. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1

26	Подвижные игры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1
27	Подвижные игры. Виды подвижных игр.	1
28	Подвижные игры. Физическое развитие.	1
29	Подвижные игры. Как провести соревнования по играм.	1
30	Подвижные игры. Физическое качество быстрота.	1
31	Подвижные игры. Значение физической культуры в жизни человека.	1
32	Подвижные игры. Личная гигиена.	1
33	Подвижные игры. Спортивная одежда и обувь.	1
34	Подвижные игры. Режим дня и его задачи.	1
35	Подвижные игры. Комплексы утренней зарядки.	1
36	Подвижные игры. Системы физического воспитания.	1
37	Подвижные игры. Понятие здоровье и составляющее здорового образа жизни.	1
38	Подвижные игры. Игры древней Руси.	1
39	Подвижные игры. Двигательные действия в игре.	1
40	Подвижные игры.	1
41	Подвижные игры.	1
42	Подвижные игры.	1
43	Подвижные игры. Олимпиада и ее составляющее.	1
44	Подвижные игры с элементами баскетбола. Основы игры.	1
45	Подвижные игры, с элементами баскетбола. Правила соревнований.	1
46	Подвижные игры, с элементами баскетбола Технические действия.	1
47	Подвижные игры, с элементами баскетбола. Основы бросков.	1
48	Подвижные игры, с элементами баскетбола. Основы передвижений.	1
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Закаливание и самоконтроль.	1
50	Лыжная подготовка, ступающий шаг. Основы знаний	1
51	Лыжная подготовка, ступающий шаг.	1
52	Освоение техники лыжных ходов.	1
53	Лыжная подготовка. Ступающий шаг	1
54	Лыжная подготовка. Ступающий шаг	1
55	Лыжная подготовка. Ступающий шаг. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.	1
56	Лыжная подготовка. Ступающий шаг	1
57	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	1
58	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	1

59	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Значение занятий лыжной подготовкой для закаливания.	1
60	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Первая помощь при травмах.	1
61	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	1
62	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	1
63	Лыжная подготовка. Подъемы и спуски. Основы техники.	1
64	Лыжная подготовка. Подъемы и спуски.	1
65	Лыжная подготовка. Подъемы и спуски.	1
66	Лыжная подготовка. Подъемы и спуски.	1
67	Лыжная подготовка. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Основы техники хода. ГТО.	1
68	Лыжная подготовка. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Основы техники хода.	1
69	Лыжная подготовка. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Основы техники хода.	1
70	Лыжная подготовка. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Основы техники хода.	1
71	Гимнастика. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные травмы в гимнастике.	1
72	Гимнастика. Строевые упражнения. Виды гимнастики.	1
73	Гимнастика. Строевые упражнения.	1
74	Гимнастика. С элементами акробатики.	1
75	Гимнастика. Российские гимнасты на Олимпиадах.	1
76	Гимнастика. Упражнения на снарядах.	1
77	Гимнастика. Упражнения на снарядах.	1
78	Гимнастика. Передвижения и перестроения. Физическое качество-гибкость.	1
79	Гимнастика. Построения и передвижения. Инструктаж по технике безопасности.	1
80	Гимнастика. Построения и передвижения.	1
81	Гимнастика. Построения и передвижения.	1
82	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими снарядами.	1
83	Легкая атлетика. Прыжок в длину. Правила техники безопасности во время занятий. Техника прыжков.	1
84	Прыжок в длину с места (тест). ГТО. Тренировка характера.	1
85	Прыжок в длину способом согнув ноги. Основы техники.	1
86	Челночный бег 4х9 метра (тест). ГТО.	1
87	Общефизическая подготовка. Профилактика нарушения осанки.	1
88	Кроссовая подготовка. Правила личной гигиены.	1
89	Кроссовая подготовка.	1
90	Кроссовая подготовка.	1
91	Подтягивание на перекладине (тест). ГТО. Техника выполнения.	1

92	Развитие силовых качеств. Понятие – сила.	1
93	Подъем туловища из положения лежа- пресс (тест).	1
94	Метание малого мяча. Основы техники выполнения.	1
95	Метание малого мяча. История возрождения Олимпийских игр современности.	1
96	Метание малого мяча в цель и на точность.	1
97	Бег на средние дистанции. Техника бега.	1
98	Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег.	1
99	Бег 30 метров на результат (тест)	1