

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Петелинская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНА

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

СОГЛАСОВАНА

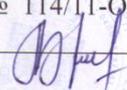
заместителем директора по
УВР



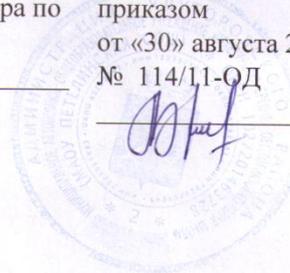
Н.И.Кошикова

УТВЕРЖДЕНА

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



Н.Ю.Вахрушева



Рабочая программа

по физической культуре
1 класс

на 2019-2020 учебный год

Составитель рабочей программы
учитель начальных классов Глазунова Руфина Анатольевна

Год разработки 2019 г.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны: **иметь представление** о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности; о способах изменения направления и скорости движения; о режиме дня и личной гигиене; о правилах составления комплексов утренней зарядки; *знать теорию выполнения тестовых испытаний комплекса ГТО.*

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять тестовые нормативы соответствующие своей ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

1. Личностные результаты освоения учебного предмета

У учащихся будут сформированы:

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- уважительное отношение к культуре других народов;
- положительное отношение к школе и учебной деятельности;
- представление о причинах успеха в учебе по учебному предмету;
- интерес к учебному материалу;
- знание основных морально-волевых и духовно-нравственных норм поведения;
- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, толерантности и сопереживания; умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- такие качества как дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

2. Метапредметные результаты.

Регулятивные универсальные учебные действия.

Учащиеся научатся:

- принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения;
- 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;

- 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;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками;
- находить в сотрудничестве с учителем, своим классом правильные и безопасные способы двигательных действий.

Познавательные универсальные учебные действия

Учащиеся научатся:

- находить и применять информацию в учебнике по заданной теме;
- понимать и классифицировать спортивные знаки, жесты и обозначения, характерные для того или иного вида спорта;
- выделять характерные признаки того или иного движения;
- подводить итог полученных знаний и умений;
- проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Учащиеся научатся:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- работать в парах и группах;
- допускать существование различных точек зрения;
- договариваться и приходить к общему решению;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости; формировать собственное мнение и высказывать свою точку зрения.

3. Предметные результаты освоения учебного предмета.

- *формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;*
- *овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);*
- *формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Учащиеся научатся:*
 - 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 индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия одноклассников, 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, вариативных условиях.

II. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

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. **Знания о поведении в экстремальных ситуациях.**

Понятие безопасного поведения школьника в доме и на улице. Действия в экстремальных ситуациях. Помощь окружающим в сложной жизненной ситуации.

Региональный компонент. Спортивные традиции округа, наши сибиряки и их достижения в спорте. **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. **Физкультурно – оздоровительная деятельность.**

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

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

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ГТО).

История развития ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть).

Выполнение на результат нормативов ГТО (практическая часть).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика.

Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе; с различными движениями рук (вверх, в стороны, к плечам; ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы (мяч, скамейку, палку).

Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием, приставными шагами (левым и правым боком), змейкой, в парах. Бег на дистанции 30м., 60 м., 100 м.

Прыжки: на месте на одной ноге и двух ногах, с поворотами вправо и влево, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в группах по 2, по 3, по 4 и т.д. по кругу в группах.

Прыжки через веревочку 40см. с 3-5 шагов разбега, с высоты 30-40см., через мячи.

Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в горизонтальную цель с расстояния 3-4м. набивного мяча на дальность (0,5 кг.) двумя руками снизу, из-за головы, от груди.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одногодвух 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 снизу, сверху, 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» Гимнастика с основами акробатики.

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.

Гимнастика: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально, спиной к стенке; ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, поочередным перемахом правой и левой ногой через препятствия; лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев. Висы спиной и лицом к гимнастической стенке, согнув ноги в коленях, висы с перехватом; лазание по канату (2м.) в два и три приема. 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.

Лыжная подготовка.

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 с элементами спортивных игр.

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».

Кроссовая подготовка.

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

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, отнесенными 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 систематичности и последовательности, □ принцип доступности.

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

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

№	Тема	Количество часов.
Раздел	Легкая атлетика.	24
1.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. История развития ВФСК ГТО. Бег на 30м. по два – обучение.	1

2.	Бег на 30м. по два – закрепление умений. Игра «Салки». Спортивные традиции округа.	1
3.	Чередование ходьбы и бега. Опорный прыжок через гимнастическую скамейку – обучение.	1
4.	Бег на 30м. по два – закрепление умений. Беседа «Как подружиться с электричеством».	1
5.	Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть). Челночный бег 3x10м. Игра «Воробьи - вороны».	1
6.	Опорный прыжок через гимнастическую скамейку – закрепление умений. Игра «Лисы и куры».	1
7.	Выполнение на результат норматива ГТО (практическая часть). Челночный бег 3x10м.	1
8.	Веселые старты с опорными прыжками. Беседа «Что такое физическая культура».	1
9.	Челночный бег 3x10м. в парах. Игра «Запрещенные движения».	1
10.	Метание теннисного мяча с места на дальность – обучение. Игра «Салки с мячом».	1
11.	Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Игра «На болоте».	1
12.	Выполнение на результат норматива ГТО (практическая часть). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Видео – урок «История развития Олимпийских игр».	1
13.	Метание теннисного мяча с места на дальность – закрепление умений.	1
14.	Веселые старты с прыжками. Игра «Прыгуны». Спортивные достижения региона.	1
15.	Прохождение полосы препятствий – обучение. Игра «Метко в цель».	1
16.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях легкой атлетики. Бег на 30м. Роль региона на олимпийских играх 2014 года.	1
17.	Бег на 30м., 60м. Ходьба с преодолением препятствий.	1
18.	Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть). Бег на 30м. Подтягивания на перекладине, отталкиваясь от рейки. Беседа «Злоумышленник на улице».	1
19.	Бег на 100м. по два – обучение. Игра «Кошки-мышки». Выполнение на результат норматива ГТО (практическая часть). Бег на 60м.	1
20.	Бег на 100м. по три – закрепление умений. Игра «Третий лишний».	1
21.	Бег на 100м. по четыре – совершенствование умений. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега - обучение.	1
22.	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега – закрепление умений. Бег 200м. Чемпионат мира по футболу 2018 г.	1
23.	Прыжок в длину с 3 – 5 шагов разбега – закрепление умений. Прохождение полосы препятствий.	1
24.	Бег на 300м. со средней скоростью – обучение. Веселые старты с прыжками.	1
Раздел	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	12

25.	Правила поведения, техника безопасности во время проведения подвижных игр. Игра «К своим флажкам». Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть). Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м.	1
26.	Ловля и передача мяча в баскетболе двумя руками от груди - обучение. Беседа «Что такое «физическая культура».	1
27.	Ловля и передача мяча в баскетболе двумя руками от груди – закрепление умений. Игра «Мяч водящему».	1
28.	Ведение мяча в баскетболе правой рукой – обучение. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Выполнение на результат норматива ГТО (практическая часть). Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м.	1
29.	Ведение мяча в баскетболе правой рукой – закрепление умений. Игра «Школа мяча».	1
30.	Передача мяча в пионерболе через сетку двумя руками сверху – обучение. Беседа «Как работает сердце во время занятий физкультурой».	1
31.	Передача мяча в пионерболе через сетку двумя руками сверху – закрепление умений. Беседа «Строение человека».	1
32.	Поддача мяча в пионерболе снизу – обучение. Игра «Кто дальше бросит». Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть). Подтягивание из виса на высокой перекладине.	1
33.	Поддача мяча в пионерболе снизу – закрепление умений. Игра «Кто дальше бросит». Великие спортсмены – земляки. Выполнение на результат норматива ГТО (практическая часть). Подтягивание из виса на высокой перекладине.	1
34.	Удар в футболе внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места – обучение. Игра «Метко в цель».	1
35.	Удар в футболе внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места – закрепление умений. Беседа «Как работают органы чувств во время занятий физкультурой».	1
36.	Удар в футболе внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного двух шагов – обучение. Игра «Метко в цель».	1
Раздел	Гимнастика с основами акробатики.	21
37.	Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1
38.	Ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук и ног – обучение. Беседа «Требования к спортивной форме на занятиях гимнастики и акробатики».	1
39.	Ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук и ног – закрепление умений. Подтягивания – обучение.	1
40.	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке с различными движениями рук. Беседа «Что такое личная гигиена».	1
41.	Упражнения в равновесии стоя на гимнастической скамейке. Игра «Точный расчет».	1

42.	Повороты, приседы и полуприседы на гимнастической скамейке – обучение. Игра «Цапли на болоте». Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
43.	Лазание по канату – обучение. Соскок, прогнувшись со скамейки. Выполнение на результат норматива ГТО(практическая часть). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
44.	Повороты, приседы и полуприседы на гимнастической скамейке – закрепление умений. Игра «Пожарные».	1
45.	Лазание по канату. Наклоны вперед из положения - сидя на полу – обучение. Беседа «Закаливание организма».	1
46.	Лазание по гимнастической стенке. Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1
47.	Лазание по гимнастической стенке спиной вперед. Игра «Белочки – собачки». Выполнение на результат норматива ГТО (практическая часть). . Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1
48.	Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Беседа «Что делать при запахе газа».	1
49.	Перекаты в группировке влево, вправо. Соскок, прогнувшись со скамейки.	1
50.	Перекаты в группировке вперед, назад, по кругу. Беседа «Органы дыхания и физическая нагрузка».	1
51.	Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра "Фигуры". Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть). Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1
52.	Кувырок вперед – обучение. Перестроение в колонну, в шеренгу. Выполнение на результат норматива ГТО (практическая часть). Наклон вперед из положения - стоя на гимнастической скамье.	1
53.	Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Скольжение по скамейке на груди.	1
54.	Скольжение по скамейке на груди ногами вперед. Игра «Пожарные». Беседа «Органы пищеварения».	1
55.	Кувырок вперед. Подтягивания на перекладине. Наши олимпийцы.	1
56.	Комбинация из освоенных элементов. Игра «Иголка и нитка».	1
57.	Комбинация из освоенных элементов - совершенствование умений и навыков.	1
Раздел	Лыжная подготовка.	30
58.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Перенос тела с лыжи на лыжу.	1
59.	Опускание из высокой стойки лыжника в низкую стойку и обратно. Видео – урок «Требования к одежде и обуви на занятиях лыжной подготовки».	1
60.	Поочерёдное поднимание и опускание носков и пяток лыж. Беседа «Пища и питательные вещества».	1
61.	Поочерёдное отведение ног назад с отрывом пятки лыж от опоры.	1
62.	Прохождение дистанции до 200м. ступающим шагом – обучение.	1

63.	Поочерёдное поднимание согнутых ног, лыжа параллельна опоре. Прохождение дистанции до 200м. ступающим шагом – закрепление умений.	1
64.	Поочередное размахивание в стороны приподнятым носком лыжи. Беседа «Вода и питьевой режим».	1
65.	Поочередное скольжение лыж вперед-назад, стоя на месте.	1
66.	Прыжки на месте с ноги на ногу. Прохождение дистанции до 300м. ступающим шагом.	1
67.	Легкие прыжки - подскоки на месте на двух лыжах. Беседа «Режим дня школьника». Попов А.В. Биография.	1
68.	Поочередные махи ногами вперед-назад. Скользящий шаг – обучение.	1
69.	Поочередные махи руками, стоя на согнутых ногах. Скользящий шаг – закрепление навыков.	1
70.	Поочередные выпады ногами вперед. Игра «Два мороза».	1
71.	Прохождение дистанции скользящим шагом до 300м.	1
72.	Поочередные выпады вперед с махами рук. Игра «Самый меткий».	1
73.	Поочередная перестановка лыж носками в сторону и обратно. Скользящий шаг – закрепление умений и навыков.	1
74.	Поворот переступанием вокруг пяток лыж на 90 градусов. Игра «Салки на лыжах».	1
75.	Поворот переступанием вокруг носков лыж. Эстафеты с этапом до 20м.	1
76.	Прохождение дистанции до 200м. скользящим шагом в медленном темпе – обучение.	1
77.	Прохождение дистанции до 200м. скользящим шагом в медленном темпе – закрепление умений.	1
78.	Прохождение дистанции до 200м. скользящим шагом в среднем темпе.	1
79.	Прохождение дистанции до 400м ступающим и скользящим шагом попеременно. Игра «Два мороза».	1
80.	Маховые движения рук при передвижении скользящим шагом на дистанции до 300м. – обучение.	1
81.	Толчок ног при передвижении скользящим шагом. Прохождение дистанции до 500м. в медленном темпе.	1
82.	Согласованная работа рук и ног при передвижении скользящим шагом на дистанции до 500м.	1
83.	Прохождение дистанции до 500м. скользящим шагом. Беседа «Огонь в доме».	1
84.	Посадка лыжника стоя на месте – обучение. Игра «Собери флажки».	1
85.	Повороты на месте на 90 градусов – закрепление умений и навыков. Игра «Собери флажки». Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть). Бег на лыжах на 1км.	1
86.	Перенос массы тела на опорную ногу, передвигаясь скользящим шагом. Выполнение на результат норматива ГТО (практическая часть). Бег на лыжах на 1км.	1
87.	Прохождение дистанции до 500м. скользящим шагом. Игра «Кто дальше прокатится».	1

Раздел	Кроссовая подготовка.	12
88.	Техника безопасности и правила поведения на стадионе и спортивной площадке. Равномерный бег (1-2 минуты).	1
89.	Равномерный бег (1-2 минуты) с преодолением 2 препятствий. Беседа «Требования к спортивной форме для занятий на стадионе». Беседа 2 «Лучшие спортсмены Урала».	1
90.	Равномерный бег (2-3 мин) с преодолением 2 препятствий. Игра «Коники – спортсмены».	1
91.	Равномерный бег (3-4 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Пятнашки».	1
92.	Равномерный бег (3-4 мин) с преодолением 2 препятствий. Игра «Гуси – лебеди».	1
93.	Равномерный бег (4-5 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Горелки»	1
94.	Равномерный бег (4-5 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний».	1
95.	Равномерный бег (4-5 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Салки».	1
96.	Равномерный бег (5 мин) с преодолением 2-3 препятствий. Беседа «Первая помощь при травмах».	1
97.	Равномерный бег (5-6 мин). Чередование ходьбы и бега с различными движениями рук и ног.	1
98.	Равномерный бег (5-6 мин). Игра «Коники – спортсмены». Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть). Смешанное передвижение на 1.000м.	1
99.	Равномерный бег (6 мин). Игра «Гуси – лебеди». Выполнение на результат норматива ГТО (практическая часть). Смешанное передвижение на 1.000м.	1
	ИТОГО: 99 часов	