

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
**Петелинская средняя общеобразовательная школа**

ул. Ленина, д. 25, с. Петелино, Ялуторовский район, Тюменская область, 627047 тел./факс 95-168  
ИНН/КПП 7228001043/720701001 ОГРН 1027201463728chkolapetelino@mail.ru

**ПРИНЯТА**

на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1\_  
от «31» августа 2020 г.

**СОГЛАСОВАНА**

заместителем директора по  
УВР  
  
Н.И.Кошикова

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом  
от «31» августа 2020 г.  
№ 80-ОД  
  
Н.Ю.Вахрушева

Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
класс – 1  
на 2020-2021 учебный год

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

Составитель учебной программы Чубаров Вячеслав Игоревич, учитель физической культуры

Год составления - 2020

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

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.

### **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, 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).

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

### **Знания о физической культуре 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). **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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- Способы физкультурной деятельности Выпускник научится:**
- отбирать упражнения 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. **Выпускник получит возможность научиться:**

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. **Физическое совершенствование Выпускник научится:**

– 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 приемы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); – выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); – выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. **Выпускник 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;

– плавать, в том числе спортивными способами;

– выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

**Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»**

## **2. 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.

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. **Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. 1) Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах. Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

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

| №<br>урока | Тема урока                                                                                                                                                                                        | Количество<br>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. Составление режима дня.                                                                                                                                     | 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 закалывающих 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 | Общефизическая подготовка. Виды физических упражнений в легкой атлетике.                                                                     | 1 |
| 24 | Общефизическая 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 подготовки. 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 | Общefизическая 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). 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). ГТО.                                                          | 1 |