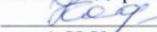


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»  
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050  
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat\_school@inbox.ru  
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

<p><b>РАССМОТРЕНО:</b> на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 30.08.2019</p>	<p><b>СОГЛАСОВАНО:</b> заместителем директора по УВР  А.И.Кадырова</p>	<p><b>УТВЕРЖДАЮ:</b> директор школы  Ф.Ф.Исхакова Приказ № 296-од от 30.08.2019</p> 
---	--	--

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

Составитель РП

Мухамедов Ранис Анисович,  
учитель физической культуры

Год составления 2019.

**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**

Изучение предметной области "Физическая культура:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической

подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение

основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) для слепых и слабовидящих о

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

### **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 30 м., 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 40 см. с 3-5 шагов разбега, с высоты 30-40 см., через мячи.

Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. 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 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 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 (2 м.) 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, 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 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.

№ урока	Темы уроков раздела	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж по ТБ. ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба и бег.	1
2	Ходьба и бег.	1
3	Бег на 30и 60 метров. Игра «Не отступись».	1
4	Прыжок в длину с разбега, с места. Игра «Пятнашки».	1
5	Прыжок в длину с разбега, с места. Игра «Волк во рву».	1
6	Возникновение физической культуры у древних людей. История рождения древних Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.	1
7	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Игра «Кто быстрее».	1
8	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1
9	Метание в цель с 4-5 метров. Игра «Горелки»	1
10	Бег по пересечённой местности. Игра «Рыбки»	1
11	Бег по пересечённой местности. Игра «Салки на болоте»	1
12	Бег по пересечённой местности. Бег. Преодоление препятствий.	1
13 -	Преодоление полосы препятствий.	2

14	Совершенствование техники метания малого мяча в цель.	
15	Совершенствование навыков прыжков и метания. Игра «Пингвины с мячом».	1
16	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Игра «К своим флажкам».	1
17	Формирование навыков метания, бега и прыжков. Игра «Быстро по местам».	1
18	Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие гибкости.	1
19	Бег . Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы.	1
		Всего: 19
20	Т.Б. при подвижных играх. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски большого мяча в цель (кольцо, щит). Игра «Брось-поймай».	1
21	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Броски в цель.	1
22	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1
23 - 24	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Броски двумя руками от груди.	2
25 - 26	Ведение мяча на месте и в движении. Броски двумя руками от груди.	2
		Всего: 7
27	Т.Б. при занятии гимнастикой с элементами	1

	акробатики. Перекаты и группировка с последующей опорой за головой. Строевые упражнения.	
28	Кувырок вперёд. Стойка на лопатках лёжа на спине. Строевые упражнения. Игра «У медведя во бору».	1
29	Перекаты и группировка. Кувырки вперёд. Стойка на лопатках лёжа на спине. Строевые упр.	1
30	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки	1
31	Построение в две шеренги. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Игра «Совушка»	1
32 - 33	Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. Упр. на гимнастической скамейке.	2
34	Построение в 2 шеренги. Перестроение. Подтягивание в виси. Отжимание от скамейки.	1
35	Ходьба приставными шагами. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками.	1
36 - 37	Ходьба приставными шагами. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками	2
		Всего: 11
38	Т.Б. при подвижных играх, играх с мячом. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1
39	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы	1

	передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.	
40	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Игра : «Змейка»,	1
41	Передача и ловля мяча на месте в парах, по кругу , в шеренге.	1
42	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бой петухов»	1
43	Ловля, передача и бросок мяча. Урок-игра. П /и «Бросай -поймай»	1
44	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении, в медленном беге.	1
45	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.	1
46	Ловля и передача мяча в парах в движении. П /и «Выстрел в небо»	1
47	Ловля и передача и бросок мяча.П/и «Альпинисты»	1
		Всего: 10
48	Т.Б.на уроках лыжной подготовки. Виды построений, перестроений.	1
49	Ознакомление с техникой скользящего шага. Игра «Охотники и олени»	1
50	Ознакомление с техникой скользящего шага. Игра «Встречная эстафета»	1
51	Управление лыжами. Ступающий шаг. Игра «День и ночь».	1
52	Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.	1

	Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания	
53	Формирование навыков ходьбы на лыжах. Игра «Попади в ворота»	1
54	Формирование навыков ходьбы на лыжах. Игра «На буксире»	1
55	Передвижение на лыжах с поворотами. Стойка лыжника при спуске. Подъём и спуск со склона.	1
56 - 57	Стойка лыжника при спуске. Подъём и спуск со склона.	2
58	Отработка техники подъёма и спуска со склона. Игра «Кто дальше скатится с горки»	1
59	Отработка техники подъёма и спуска со склона.	1
60 - 61	Закрепление техники передвижения на лыжах.	2
62	Контроль выполнения спусков и подъёмов со склона.	1
63 - 64	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	2
65 - 66	Скользкий шаг на лыжах. Спуски и подъёмы.	2
67	Контроль прохождения дистанций на лыжах.	1
68	Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах.	1
		Всего: 21
69	Т.Б. при подвижных играх, играх с мячом. Ведение мяча в футболе. (Нормы ГТО)	1

70	Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.	1
71 - 72	Удары и остановка мяча в футболе. Игра «Точная передача»	2
73	Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии	1
74	Основные приёмы игры в футбол. Игра «Салки-догонялки»	1
75	Ведение мяча в баскетболе. Игра «Через холодный ручей»,	1
76	Ведение мяча в баскетболе. Игра «Петрушка на скамейке»,	1
77	Разновысокое ведение мяча в баскетболе.	1
		Всего: 9
78	Т.Б. при занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Упражнения на развитие статистического и динамического равновесия <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ГТО).</i>	1
79	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.	1
80	Общеразвивающие упражнения с предметами. Игра «Раки»	1
81	Формирование навыков лазания и перелазания. Игра «Тройка»	1

82	Формирование навыков лазания и перелазания.	1
83	Упражнения на равновесие. Игра «Смена мест»	1
84	Кувырки. Танцевальный шаг. Игра «Что изменилось»	1
85	Кувырки. Танцевальный шаг. Игра «Точно в мишень»	1
		Всего: 8
86 - 87	Т.Б. при занятиях лёгкой атлетикой. Строевая подготовка. Прыжки в высоту. <i>История развития ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть).</i>	2
88	Т.Б. при занятиях на открытой площадке. Прыжки в высоту. Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Третий лишний»	1
89	Прыжки в высоту. Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Пройди бесшумно» Контроль по прыжкам в высоту.	1
90	Совершенствование техники метания малого мяча. Контроль по метанию малого мяча на дальность.	1
91 - 93	Отработка техники выполнения прыжков в длину и бега. Контроль прыжка в длину с разбега и с места.	3
94	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов	1
		Всего: 9

95	Закрепление техники высокого старта. Бег на 30м. Челночный бег. Игра «Не урони мешочек»	1
96 - 97	Совершенствование двигательных умений и навыков. Подвижные игры с мячом. Игра «Охотники и утки» <i>Выполнение на результат нормативов ГТО (практическая часть).</i>	2
98	Игры-эстафеты на свежем воздухе.	1
99	Игра «Становись-разойдись»	1
		Всего: 5 Итого 99