

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Житнянская средняя общеобразовательная школа"

«Рассмотрено»


Руководитель ШМО

 / Анохина В.Т. /

Протокол от 28.08.20 № 1

«Согласовано»


Зам. по УВР

 / Охрименко Е. А.

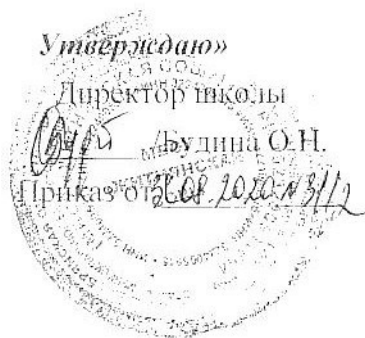
" 28 " 08 20 20 г.

Утверждаю»

Директор школы

 / Будина О.Н.

Приказ от 28.08.2020 № 3/12



**Рабочая программа по  
физической культуре  
1 класс**

Программу разработала  
Каукина Надежда Павловна  
учитель начальных классов  
МБОУ «Житнянская СОШ»  
на 2020-2021 учебный год

п. Житня  
2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Житнянская СОШ» с учётом программ, включённых в её структуру, и соответствует учебному плану, календарному учебному графику и расписанию учебных занятий учреждения на 2020 - 2021 учебный год.

### **Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:**

1. Федерального закона №273 - ФЗ от 29.12. 2012 года «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта НОО.
3. Приказ Минобрнауки от 31.12.2015г. №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования».
4. Основной образовательной программы МБОУ «Житнянская СОШ»
5. Авторская программа В.И.Ляха "Физическая культура" (Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы) М.: "Просвещение", 2012 год

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 1 класса разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального Государственного Образовательного стандарта (II) начального общего образования, направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений РФ.

Согласно Базисному учебному плану предмет «Физическая культура» в начальной школе входит в предметную область «Физическая культура», является обязательным среди образовательных программ и изучается в 1 классе в объеме 66 часов, 33 недели по 2 часа в неделю.

**Целью** физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**: • укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению; • формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; • овладение школой движений; • развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей; • формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей; • выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий; • формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; • приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта; • воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

# Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

## в 1 классе

### *(Личностные, метапредметные и предметные результаты)*

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 для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты**

- 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 и т. д.);
- 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)

#### **Знания о физической культуре.**

**Ученик научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

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

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Ученик научится:**

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

#### **Ученик получит возможность научиться:**

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Ученик научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической культуре.

**Ученик научится демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, кол-во раз	5	4
К выносливости	Бег 1000м	Без учета времени	
	Передвижение на лыжах 1,5км	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3/10м, с	11,0	11,5

**Ученик научится демонстрировать уровень физической подготовленности не ниже среднего.**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	лет/возраст	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8, и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	.9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7	1	2—3	4 и выше			
			8	1	2—3	4			
			9	1	3—4	5			
			10	1	3—4	5			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7				2 и ниже	4—8	12 и выше
			8				3	6—10	14
			9				3	7—11	16
			10				4	8—13	18

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

В программе материал делится на две части – **базовую и вариативную**. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

### Годовой план-график прохождения учебного материала для учащихся 1 класса

№	Вид программного материала	Сетка часов					
		Всего	1четв. (18часов)	2четв. (14час)	3четв. (18часов)	4четв. (16часа)	
<b>1.</b>	<b>Базовая часть.</b>	<b>52</b>					
<b>1.1.</b>	<i>Основы знаний.</i>		<i>В процессе занятий.</i>				
<b>1.2.</b>	<i>Легкая атлетика.</i>	14	7 (4-10)			7 (57-63)	
<b>1.3.</b>	<i>Гимнастика.</i>	12		12 (19-30)			
<b>1.4.</b>	<i>Подвижные игры</i>	14	8 (11-18)			6 (51-56)	
<b>1.5.</b>	<i>Лыжная подготовка.</i>	12			12 (33-44)		
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть.</b>	<b>14</b>					
<b>2.1.</b>	<i>Легкая атлетика.</i>	6	3 (1-3)			3 (64-66)	
<b>2.2.</b>	<i>Гимнастика.</i>	2		2 (31-32)			
<b>2.3.</b>	<i>Подвижные игры</i>	6			6 (45-50)		

**В базовую часть** входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Распределение учебного времени на прохождения базовой части программного материала составлено в соответствии с программой. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная часть** обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Она включает дополнительные часы по разделам программы по усмотрению учителя (легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры). При этом вариативная часть дополняет основные разделы программного материала базовой части:

1 класс - легкая атлетика (6 часов), гимнастика (2 часа), подвижные игры (6 часов); 2-4 класс - легкая атлетика (6 часов), гимнастика (2 часа), подвижные игры (8 часов);

Фактическая дата проведения занятия может меняться в соответствии с погодными условиями, влияющими на проведение запланированного занятия. Так же из-за несоответствия погодных условий (лыжная подготовка) материал может изучаться теоретически. Разделы программы легкая атлетика и подвижные игры проводятся комплексно. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Оценивание учащихся начальной школы начинается со второго класса. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод.

По окончании учебного года учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

### **Знания о физической культуре**

**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. 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 спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, 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.**

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса 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, бег по пересеченной местности.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

#### **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 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.

### **Общеразвивающие упражнения**

\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

### **Лыжная подготовка**

Основные требования одежде и обуви. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.

Освоение техники лыжных ходов (скользящего шага, попеременных и одновременных ходов).

Освоение техники поворотов, спусков и подъемов.



# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 1 КЛАССЕ

№ п/п	Наименование раздела программы. Тема урока.	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика («Бег, ходьба, прыжки, метание») - 10 часов</b>		
1	<i>Вводный инструктаж при занятиях физической культурой. Инструктаж при занятиях легкой атлетикой. Ходьба и бег.</i>	1
2	<i>Когда и как возникли физическая культура и спорт. Ходьба и бег разными способами. Подвижные игры с мячом.</i>	1
3	<i>Современные Олимпийские игры. Бег с ускорением до 10-15м. Эстафета «Смена сторон».</i>	1
4	<i>Что такое физическая культура? Челночный бег 3 по 10м. Игра «Вызов номеров».</i>	1
5	<i>Спортивная одежда и обувь. Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры.</i>	1
6	<i>Твой организм: Основные части тела человека. Прыжки через веревочку и через мячи. Игра «Прыгающие воробушки».</i>	1
7	<i>Твой организм: Основные внутренние органы. Прыжки с высоты 30-40см. Эстафеты с прыжками.</i>	1
8	<i>Урок-соревнование. Прыжки в длину с места. Игры с мячом.</i>	1
9	<i>Урок-игра. Броски набивного мяча. Игра «Метко в цель».</i>	1
10	<i>Урок-соревнование. Броски набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».</i>	1
<b>Подвижные игры («Играем все!») - 8 часов</b>		
11	<i>Инструктаж при занятиях подвижными и спортивными играми. Игры на закрепление бега «Пятнашки». Развитие выносливости.</i>	1
12	<i>Игры на закрепление метания «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых способностей.</i>	1
13	<i>Игры на закрепление прыжков «Зайцы в огороде». Развитие координации.</i>	1
14	<i>Ловля и передача мяча на месте и в шаге. Игра «Охотники и утки».</i>	1
15	<i>Ведение мяча по прямой. Эстафета с ведением мяча.</i>	1
16	<i>Ловля, передача и ведение мяча. Игра «Школа мяча».</i>	1
17	<i>Броски мяча в цель и в кольцо. Игра «Мяч в корзину».</i>	1
18	<i>Броски мяча в цель и в корзину. Игра мини-баскетбол.</i>	1
<b>Гимнастика («Бодрость, грация, координация») - 14 часов</b>		
19	<i>Инструктаж при занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Игры с мячом.</i>	1
20	<i>Твой организм: Скелет. Строевые упражнения. Игра «Космонавты».</i>	1
21	<i>Твой организм: Мышцы. Висы и упоры. Эстафеты с мячом.</i>	1
22	<i>Твой организм: Осанка. Лазанья и перелезания. Игра «Пустое место».</i>	1
23	<i>Личная гигиена. Лазанье по наклонной скамейке. Подвижные игры со скакалкой.</i>	1
24	<i>Самоконтроль. Лазанье по гимнастической стенке и канату. Игра «Охотники и утки».</i>	1
25	<i>Повторный инструктаж при занятиях физкультурой. Акробатические упражнения. Подвижные игры с мячом.</i>	1
26	<i>Первая помощь при травмах. Акробатические упражнения. Подвижная игра «Мяч водящему».</i>	1
27	<i>Урок-соревнование. Акробатические упражнения. Подвижные игры.</i>	1
28	<i>Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Охотники и утки».</i>	1
29	<i>Перелезание через гимнастические снаряды. Эстафеты со скакалкой.</i>	1
30	<i>Урок-игра. Опорный прыжок. Подвижные игры с мячом.</i>	1
31	<i>Упражнения в равновесии. Игра «Космонавты».</i>	1

32	Упражнения в равновесии. Игра «Попади в обруч».	1
<b>Лыжная подготовка («Все на лыжи!») - 12 часов</b>		
33	<i>Инструктаж при занятиях лыжной подготовкой. Закаливание. Подбор инвентаря. Переноска лыж.</i>	1
34	<i>Сердце и кровеносные сосуды. Ступающий шаг без палок. Эстафеты.</i>	1
35	<i>Органы чувств. Ступающий шаг с палками. Игры на лыжах.</i>	1
36	<i>Органы дыхания. Скользящий шаг с палками. Игры на лыжах.</i>	1
37	<i>Скользящий шаг с палками. Игры на лыжах.</i>	1
38	<i>Поворот переступанием на месте. Непрерывное передвижение.</i>	1
39	<i>Поворот переступанием на месте. Непрерывное передвижение.</i>	1
40	<i>Спуск с пологих склонов и подъем. Игры на лыжах.</i>	1
41	<i>Спуск с пологих склонов и подъем. Игры на лыжах.</i>	1
42	<i>Спуск с пологих склонов и подъем. Игры на лыжах.</i>	1
43	<i>Скользящий шаг. Непрерывное передвижение до 1км.</i>	1
44	<i>Прохождение дистанции 1км без учета времени. Игры на лыжах.</i>	1
<b>Подвижные игры (Играем все!) - 12 часов</b>		
45	<i>Повторный инструктаж при занятиях физкультурой. Ведение мяча по прямой. Игра «Школа мяча».</i>	1
46	<i>Мозг и нервная система. Броски мяча в цель и по воротам. Игра «Попади в обруч».</i>	1
47	<i>Тренировка ума и характера. Броски мяча в цель и по воротам. Игра «Ручной мяч».</i>	1
48	<i>Броски мяча в цель и по воротам. Игра «Ручной мяч».</i>	1
49	<i>Комбинации владения мячом. Игра мини-гандбол.</i>	1
50	<i>Комбинации владения мячом. Игра мини-гандбол.</i>	1
51	<i>Органы пищеварения. Ведение мяча ногой по прямой. Игра «Школа мяча».</i>	1
52	<i>Пища и питательные вещества. Ведение мяча ногой. Игра мини-футбол.</i>	1
53	<i>Вода и питьевой режим. Удары по воротам. Игра мини-футбол.</i>	1
54	<i>Игры на закрепление бега «Салки». Развитие скоростных способностей.</i>	1
55	<i>Игры на закрепление метания «Точный расчет». Развитие скоростно-силовых способностей.</i>	1
56	<i>Игры на закрепление прыжков «Зайцы в огороде». Развитие выносливости.</i>	1
<b>Легкая атлетика («Бег, ходьба, прыжки, метание») - 10 часов</b>		
57	<i>Прыжки в высоту через веревочку. Игры с использованием прыжков.</i>	1
58	<i>Прыжки в высоту через веревочку с разбега. Подвижные игры.</i>	1
59	<i>Метание малого мяча 150г в горизонтальную цель. Игры с мячом.</i>	1
60	<i>Метание малого мяча 150г на дальность с места. Круговая эстафета.</i>	1
61	<i>Равномерный бег до 2мин. Подвижные игры.</i>	1
62	<i>Равномерный бег до 3мин. Подвижные игры с мячом.</i>	1
63	<i>Равномерный бег до 4мин. Игра «Охотники и утки».</i>	1
64	<i>Твои физические способности. Итоговое тестирование на уровень физической подготовленности.</i>	1
65	<i>Жизненно важное умение – Плавание. Кроссовая подготовка до 1км. Игра «Мяч водящему».</i>	1
66	<i>Кроссовая подготовка до 1км. Игра «Вызов номеров».</i>	1
<b>Всего:</b>		<b>66 часов</b>