

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Бурятия**

**Управление образования Муниципального образования «Мухоршибирский район»  
МБОУ "Мухоршибирская СОШ №1"**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Шаяхматова Ю.А.

Протокол № 1 от 25.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Мункуева О.А.

Приказ № 172 от 04.09.2023 г.



Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

1 класс

66 часов

Мухоршибирь, 2023 год.

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

### ***Личностные результаты***

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

### ***Метапредметные результаты***

Включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и

требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

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

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

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

### ***Предметные результаты***

#### **Выпускник 1 класса научится:**

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### Выпускник 1 класса получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол и пионербол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».

### Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### Модуль «Школьный урок»

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- Организация на уроке различных форм оценивания знаний, включая самооценку, что даст учащимся возможность осуществлять самоконтроль результатов своей учебной деятельности, каждому видеть динамику индивидуальных достижений.

### **Знания о физической культуре**

История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Зарождение и история футбола, баскетбола. Эмблемы футбольных и баскетбольных клубов России. Организация мест занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и их предупреждение. Подбор специальной одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений.

*Физическая культура (основные понятия)*

Организация мест занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и их предупреждение. Подбор специальной одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений.

### *Физическая культура человека*

Человек – части тела, мышцы, кости и суставы. Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений.

Оказание первой помощи при травмах и ушибах на занятиях по спортивным играм. Правила безопасности на занятиях спортивными играми.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. Комплекс упражнений на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Гимнастика с основами акробатики – 20 часов***

*Организуемые команды и приёмы:* Организационные команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки; выполнение различных команд; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо; размыкание, и смыкание приставными шагами в шеренге. Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении.

*Акробатические упражнения:* упоры - присев, лёжа; упор, стоя на коленях; упор, лёжа на бёдрах; упор, сидя сзади.

Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки, сидя перекат назад-вперёд на спине; перекаты из упора присев в упор присев; из упора присев назад и боком; кувырок вперёд в группировке; мост из положения, лёжа на спине.

Простые акробатические комбинации: - мост из положения, лёжа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев – перекатом назад стойка, на лопатках согнув ноги – перекатом вперёд упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.

или: из упора присев два кувырка вперёд в группировке в упор присев – перекаты назад стойка на лопатках (держат) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь, перекаты назад с опорой руками за головой – перекатом вперёд в упор присев и о.с.

или: из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперёд лечь и «мост» - опуститься в положение, лёжа на спине – сесть, руки в стороны – опираясь слева поворот в упор присев – кувырок вперёд в упор присев – прыжок вверх прогибаясь и о.с.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазания, переползания.

Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре.

Лазанье по наклонно поставленным скамейкам.

Упражнения на низкой перекладине: висы - лёжа, лёжа согнувшись, лёжа сзади.

Висы простые - вис, на согнутых руках, согнув ноги.

Использовать различные варианты висов, как на перекладине, так и на гимнастической стенке.

Выполнять упражнения в смешанных висах.

Лазанье по гимнастической стенке; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов.

Преодоление простой полосы препятствий.

Лазанье по канату в два и три приёма; передвижения и повороты на гимнастическом бревне (низком);

*Опорный прыжок* через козла в ширину. Высота 80 – 100 см. Вскок в упор, стоя на коленях. Соскок махом руками вперёд.

*Прыжки* со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; с изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки.

Упражнения на развитие гибкости.

Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата; на формирование правильной осанки; на развитие координации движений.

### ***Лёгкая атлетика - 20 часов***

*Бег*: обычный, семенящий, прыжками; приставными шагами; с изменением направления, спиной вперёд; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий. Старт из различных исходных положений.

Челночный бег и беговые эстафеты. Специальные беговые упражнения и задания.

*Прыжки*: на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия. Прыжки в высоту с места и с небольшого разбега; через длинную вращающуюся и короткую скакалку; многоскоки с акцентом на отталкивание вверх. Прыжки на одной и двух ногах на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой.

Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно: с места; с высоты до 30 см; через небольшое препятствие.

Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см).

Прыжки в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега.

Прыжки в высоту с прямого, бокового и разбега по дуге.

Подвижные игры и эстафеты с прыжками с использованием скакалки и другого инвентаря и осаливанием. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей

*Метание малого мяча*: с места, из положения, стоя лицом в направлении метания, левая (правая) нога впереди на точность, дальность и заданное расстояние; цель (1x1 м) с расстояния 6 м.

Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1x1 м) с расстояния до 6 м.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.

### ***Подвижные игры – 28 часов***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»*: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Лёгкая 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 дольше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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

**Баскетбол:** ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

*Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.*

### **Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения.**

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведётся с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учёт особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранённых функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребёнка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твёрдости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приёмам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; Рекомендуемые игры – волейбол, баскетбол, футбол.

### **3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Гимнастика с основами акробатики	20
3	Лёгкая атлетика	20
4	Подвижные игры	16
5	Подвижные игры с элементами спорт. игр	10
	<b>Итого</b>	<b>66</b>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Понятие «физическая культура»	1	0	0		-;
2.	Режим дня.	1	0	0		-;
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	0	0		-;
4.	Осанка человека.	1	0	0		-;
5.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1	0	0		-;
6.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0		-;
7.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки	1	0	0		-;
8.	Исходные положения в физических упражнениях: упоры	1	0	0		-;
9.	Исходные положения в физических упражнениях: сиды.	1	0	0		-;
10.	Исходные положения в физических упражнениях: положения лежа.	1	0	0		-;
11.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.	1	0	0		-;
12.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.	1	0	0		-;
13.	Строевые упражнения: повороты направо и налево	1	0	0		-;
14.	Строевые упражнения: повороты направо и налево	1	0	0		-;
15.	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	0	0		-;
16.	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	0	0		-;
17.	Гимнастические упражнения: стилизованные	1	0	0		-;

	способы передвижения ходьбой и бегом.					
18.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	0		-;
19.	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	0		-;
20.	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	0		-;
21.	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки	1	0	0		-;
22.	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки	1	0	0		-;
23.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1	0	0		-;
24.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1	0	0		-;
25.	Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе.	1	0	0		-;
26.	Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе.	1	0	0		-;
27.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.	1	0	0		-;
28.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.	1	0	0		-;
29.	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	0	0		-;
30.	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	0	0		-;
31.	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами	1	0	0		-;
32.	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами	1	0	0		-;

33.	Строевые команды в лыжной подготовке.	1	0	0		-;
34.	Строевые команды в лыжной подготовке.	1	0	0		-;
35.	Основная стойка лыжника.	1	0	0		-;
36.	Основная стойка лыжника.	1	0	0		-;
37.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1	0	0		-;
38.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1	0	0		-;
39.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0		-;
40.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0		-;
41.	Равномерное передвижение в ходьбе	1	0	0		-;
42.	Равномерное передвижение в беге	1	0	0		-;
43.	Прыжок в длину с места.	1	0	0		-;
44.	Прыжок в длину с места.	1	0	0		-;
45.	Техники прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	0		-;
46.	Техники прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	0		-;
47.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	0		-;
48.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	0		-;
49.	Считалки для проведения совместных подвижных игр	1	0	0		-;
50.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1	0	0		-;
51.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1	0	0		-;
52.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	1	0	0		-;
53.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	1	0	0		-;
54.	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	0	0		-;
55.	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	0	0		-;
56.	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега.	1	0	0		-;

57.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	1	0	0		-;
58.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания).	1	0	0		-;
59.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.	1	0	0		-;
60.	Метание теннисного мяча в цель.	1	0	0		-;
61.	Метание теннисного мяча в цель.	1	0	0		-;
62.	Эстафеты с мячами	1	0	0		-;
63.	Челночный бег.	1	0	0		-;
64.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы	1	0	0		-;
65.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1	0	0		-;
66.	Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0		-;
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	66				

