

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 «Полнос» НГО



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Е.В. Быцишина

приказ от 29.08.2022 года № 82-од

Рабочая программа
по учебному курсу
«Физическая культура»

1 класс

Составитель:

Гасанова Гульнара Карамовна,
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих

процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные

организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационнокоммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 99 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

— становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

— формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

— проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

— уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

— стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

— проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

— находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

— устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

— сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

— выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела/темы	Коли- чест- во часо- в	Электрон- ные учебно- методиче- ские материал- ы	Функциона- льная грамотност- ь	Воспитательны- е задачи
Раздел 1. Легкая атлетика – 22 часов					
1.	Урок физической культуры в школе. Правила поведения на уроке физической культуры.	1		Естественно-научная	уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
2	История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России.	1		Читательская	
3	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1			
4	Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Физические упражнения: исходные положения.	1			
5	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись».	1			
6	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой,	1			

	раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись».				
7	Обучение технике ходьбы и бега.	1			
8	Закрепление техники ходьбы и бега.	1			
9	Обучение технике прыжков в длину с места.	1			
10	Закрепление техники прыжков.	1			
11	Обучение технике метания малого мяча на дальность с места.	1			
12	Закрепление техники метания малого мяча.	1			
13	Метание мяча на дальность на результат с места.	1		Математическая	
14	Обучение технике бега на длинные дистанции, бег по дистанции, финиширование.	1			
15	Закрепление техники бега на длинные дистанции.	1			
16	Бег 1000 м на результат.	1			
17	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	1			
18	Бег 6-мин на результат.	1			
19	Бег по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий.	1			
20	Бег по пересеченной местности.	1			
21	Бег по пересеченной местности с изменением направления.	1			
22	Бег по пересеченной местности с изменением темпа и преодолением препятствий.	1			
Раздел 2. Подвижные игры – 22 часа					

23	Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.	1		Естественно-научная	знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;
24	Отработка навыков броска и ловли мяча. Игровые задания с мячом.	1			
25	Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом. Игровые задания с мячом.	1			
26	Игровые задания с мячом.	1			
27	Обучение подвижной игре "Метко в цель".	1			
28	Обучение подвижной игре "Класс смирно!".	1			
29	Обучение подвижной игре "К своим флажкам".	1			
30	Обучение подвижной игре "Два мороза".	1			
31	Обучение подвижной игре "Через кочки и пенечки".	1			
32	Обучение подвижной игре "Кто дальше бросит".	1			
33	Обучение подвижной игре "Волк во рву".	1			
34	Обучение подвижной игре "Капитаны".	1			
35	Обучение подвижной игре "Попрыгунчики воробушки".	1			
36	Обучение подвижной игре "Пятнашки".	1			
37	Обучение подвижной игре "Два мороза", эстафета со скакалкой.	1			
38	Обучение подвижной игре "Зайцы в огороде".	1			
39	Эстафеты с мячами.	1			
40	Обучение подвижной игре "Лисы и куры".	1			
41	Обучение подвижной игре "Точный расчет".	1			
42	Обучение подвижной игре "Удочка".	1			
43	Обучение подвижной	1			

	игре "Компас".				
44	Встречная эстафета.	1			
Раздел 3. Подвижные игры с элементами спорта – 23 часа					
45	Обучение техники ловли баскетбольного мяча.	1		Естественно-научная грамотность	знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;
46	Обучение техники передачи и ловли баскетбольного мяча.	1			
47	Передача б/мяча на месте в парах.	1			
48	Передача и ловля б/мяча на месте в парах.	1			
49	Обучение техники передвижения с баскетбольным мячом.	1			
50	Обучение техники ведения б/мяча на месте в низкой стойке.	1			
51	Закрепление техники передвижения с б/мячом.	1			
52	Закрепление техники ведения б/мяча.	1			
53	Эстафеты с б/мячами.	1			
54	Игра "Передал - садись".	1			
55	Передвижение с ведением б/мяча.	1			
56	Закрепление техники ведения б/мяча в средней стойке.	1			
57	Закрепление техники ведения мяча в высокой стойке.	1			
58	Закрепление техники передвижения с изменением направления с б/мячом.	1			
59	Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1			
60	Обучение техники передачи волейбольного мяча над собой сверху.	1			
61	Обучение техники передачи волейбольного мяча в	1			

	парах сверху.				
62	Закрепление техники передачи волейбольного мяча над собой сверху.	1			
63	Закрепление техники передачи волейбольного мяча в парах сверху.	1			
64	Игра "Не давай мяч водящему".	1			
65	Передача волейбольного мяча через сетку в парах.	1			
66	Игра "Перестрелка".	1			
67	Встречная эстафета через сетку с волейбольным мячом.	1			
Раздел 4. Гимнастика – 17 часов					
68	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Обучение технике строевых команд и упражнений.	1			Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; - осознавать
69	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания.	1			
70	Обучение технике кувырка (группировка, перекаты). Строевые упражнения.	1			
71	Закрепление техники кувырка вперед. Строевые упражнения.	1			
72	Обучение технике кувырка назад. Строевые упражнения.	1			
73	Закрепление техники кувырка назад. Строевые упражнения.	1			
74	Обучение технике упражнений в равновесии. Строевые упражнения.	1			
75	Обучение технике равновесий на высоте. Строевые упражнения.	1			
76	Закрепление техники	1			

	равновесий. Строевые упражнения.				значение страховки и выполнять страховку во время занятий; - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;
77	Закрепление техники равновесий на высоте. Строевые упражнения.	1			
78	Равновесие, повороты. Строевые упражнения.	1			
79	Равновесие, повороты в движении. Строевые упражнения.	1		Креативное мышление	
80	Обучение техники лазанья.	1			
81	Обучение техники перелазания.	1			
82	Обучение техники опорного прыжка.	1			
83	Закрепление техники лазанья и перелазания.	1			
84	Закрепление техники кувырка вперед. Строевые упражнения.	1		Креативное мышление	
Раздел 4. Легкая атлетика – 15 часов					
85	Закрепление техники бега на длинные дистанции.	1		Естественно-научная грамотность	уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владеть техникой выполнения тестовых испытаний
86	Кроссовая подготовка.	1			
87	Бег на выносливость.	1			
88	Бег по пересеченной местности.	1			
89	Бег по пересеченной местности с изменением направления.	1			
90	Бег по пересеченной местности	1			
91	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	1			
92	Бег по пересеченной местности с изменением темпа и преодолением препятствий.	1			
93	Закрепление техники спринтерского бега.	1			
94	Спринтерский бег, Бег 30 м на результат.	1		Математическая	
95	Закрепление техники	1			

	прыжка в длину с места.				Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
96	Прыжок в длину с места на результат.	1		Математическая	
97	Закрепление техники метания мяча на месте.	1			
98	Закрепление техники метания мяча в цель.	1			
99	Метание мяча на результат.	1		Математическая	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов	Дата
Раздел 1. Легкая атлетика – 22 часов			
1.	Урок физической культуры в школе. Правила поведения на уроке физической культуры	1	
2	История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России.	1	
3	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	
4	Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Физические упражнения: исходные положения	1	
5	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись».	1	
6	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	
7	Обучение технике ходьбы и бега.	1	
8	Закрепление техники ходьбы и бега.	1	
9	Обучение технике прыжков в длину с места.	1	
10	Закрепление техники прыжков.	1	
11	Обучение технике метания малого мяча на дальность с места.	1	
12	Закрепление техники метания малого мяча.	1	
13	Метание мяча на дальность на результат с места.	1	
14	Обучение технике бега на длинные дистанции, бег по дистанции, финиширование.	1	

15	Закрепление техники бега на длинные дистанции.	1	
16	Бег 1000 м на результат.	1	
17	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	1	
18	Бег 6-мин на результат.	1	
19	Бег по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий.	1	
20	Бег по пересеченной местности.	1	
21	Бег по пересеченной местности с изменением направления.	1	
22	Бег по пересеченной местности с изменением темпа и преодолением препятствий.	1	
Раздел 2. Подвижные игры – 22 часа			
23	Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.	1	
24	Отработка навыков броска и ловли мяча. Игровые задания с мячом.	1	
25	Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом. Игровые задания с мячом.	1	
26	Игровые задания с мячом.	1	
27	Обучение подвижной игре "Метко в цель".	1	
28	Обучение подвижной игре "Класс смирно!".	1	
29	Обучение подвижной игре "К своим флажкам".	1	
30	Обучение подвижной игре "Два мороза".	1	
31	Обучение подвижной игре "Через кочки и пенечки".	1	
32	Обучение подвижной игре "Кто дальше бросит".	1	
33	Обучение подвижной игре "Волк во рву".	1	
34	Обучение подвижной игре "Капитаны".	1	
35	Обучение подвижной игре "Попрыгунчики воробушки".	1	
36	Обучение подвижной игре "Пятнашки".	1	
37	Обучение подвижной игре "Два мороза", эстафета со скакалкой.	1	
38	Обучение подвижной игре "Зайцы в огороде".	1	
39	Эстафеты с мячами.	1	
40	Обучение подвижной игре "Лисы и куры".	1	
41	Обучение подвижной игре "Точный расчет".	1	
42	Обучение подвижной игре "Удочка".	1	
43	Обучение подвижной игре "Компас".	1	
44	Встречная эстафета.	1	

Раздел 3. Подвижные игры с элементами спорта – 23 часа			
45	Обучение техники ловли баскетбольного мяча.	1	
46	Обучение техники передачи и ловли баскетбольного мяча.	1	
47	Передача б/мяча на месте в парах.	1	
48	Передача и ловля б/мяча на месте в парах.	1	
49	Обучение техники передвижения с баскетбольным мячом.	1	
50	Обучение техники ведения б/мяча на месте в низкой стойке.	1	
51	Закрепление техники передвижения с б/мячом.	1	
52	Закрепление техники ведения б/мяча.	1	
53	Эстафеты с б/мячами.	1	
54	Игра "Передал - садись".	1	
55	Передвижение с ведением б/мяча.	1	
56	Закрепление техники ведения б/мяча в средней стойке.	1	
57	Закрепление техники ведения мяча в высокой стойке.	1	
58	Закрепление техники передвижения с изменением направления с б/мячом.	1	
59	Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1	
60	Обучение техники передачи волейбольного мяча над собой сверху.	1	
61	Обучение техники передачи волейбольного мяча в парах сверху.	1	
62	Закрепление техники передачи волейбольного мяча над собой сверху.	1	
63	Закрепление техники передачи волейбольного мяча в парах сверху.	1	
64	Игра "Не давай мяч водящему".	1	
65	Передача волейбольного мяча через сетку в парах.	1	
66	Игра "Перестрелка".	1	
67	Встречная эстафета через сетку с волейбольным мячом.	1	
Раздел 4. Гимнастика – 17 часов			
68	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Обучение технике строевых команд и упражнений.	1	
69	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания.	1	
70	Обучение технике кувырка (группировка, перекаты). Строевые упражнения.	1	
71	Закрепление техники кувырка вперед. Строевые упражнения.	1	
72	Обучение техники кувырка назад. Строевые	1	

	упражнения.		
73	Закрепление техники кувырка назад. Строевые упражнения.	1	
74	Обучение техники упражнений в равновесии. Строевые упражнения.	1	
75	Обучение технике равновесий на высоте. Строевые упражнения.	1	
76	Закрепление техники равновесий. Строевые упражнения.	1	
77	Закрепление техники равновесий на высоте. Строевые упражнения.	1	
78	Равновесие, повороты. Строевые упражнения.	1	
79	Равновесие, повороты в движении. Строевые упражнения.	1	
80	Обучение техники лазанья.	1	
81	Обучение техники перелазания.	1	
82	Обучение техники опорного прыжка.	1	
83	Закрепление техники лазанья и перелазания.	1	
84	Закрепление техники кувырка вперед. Строевые упражнения.	1	
Раздел 4. Легкая атлетика – 15 часов			
85	Закрепление техники бега на длинные дистанции.	1	
86	Кроссовая подготовка.	1	
87	Бег на выносливость.	1	
88	Бег по пересеченной местности.	1	
89	Бег по пересеченной местности с изменением направления.	1	
90	Бег по пересеченной местности	1	
91	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	1	
92	Бег по пересеченной местности с изменением темпа и преодолением препятствий.	1	
93	Закрепление техники спринтерского бега.	1	
94	Спринтерский бег, Бег 30 м на результат.	1	
95	Закрепление техники прыжка в длину с места.	1	
96	Прыжок в длину с места на результат.	1	
97	Закрепление техники метания мяча на месте.	1	
98	Закрепление техники метания мяча в цель.	1	
99	Метание мяча на результат.	1	