

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Красно-Ярская средняя общеобразовательная школа»
Кабанский район республика Бурятия

«Согласовано»

Руководитель МО

Тугарина И.А. / Тугарина И.А. /

Протокол № 1 от

«27» 08 2024 г.

«Согласовано»

Заместитель

руководителя по УВР

МАОУ «Красно-Ярская СОШ»

Буянова Н.Г. /

«29» августа 2024 г.

«Утверждаю»

Директор МАОУ

«Красно-Ярская СОШ»

Оскорбина Т.И. /

Приказ № 31 от «29» августа 2024 г.



Рабочая учебная программа

по предмету физическая культура

для 1 класса

2024-2025 уч. г.

Учитель:

Хлызова Н.С.

2024-2025`

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы по физической культуре 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 всего практического 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, способствует 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 прикладно-ориентированной 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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории 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 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 обучающегося. 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, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 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 развития. Физические упражнения для физкультурминутки 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. *РНК - спорт, предмет. Будем учиться.*

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 при приобретении 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 ошибках;
- 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 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;

3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	Знакомится с понятием «личная гигиена», обсуждают положительноую связь личной гигиены с состоянием здоровья человека, знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня.	нет.	Урок «Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ Урок «Закрепление» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
3.2.	Осанка человека	1	Знакомится с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают ее отрицательные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами ее профилактики, определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки, разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямохождения и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).	нет.	-
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме для школьника	1	Обсуждают расклад учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, ее предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста, устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры ее планирования в режиме учебного дня, разучивают комплекс физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания, профилактики утомления мышц пальцев рук и спины), обсуждают расклад учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в нее упражнений, уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе, разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца, для мышц рук, туловища, спины, живота и ног, дыхательные упражнения для восстановления организма).	нет.	-
Итого по разделу					
3					
Раздел 4 Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Личности с основами карьеристики" Правила поведения на уроках физической культуры	1	Знакомится с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению, знакомится с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.	нет.	Урок «Сроевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ Урок «Высоты и углубы. Техника выполнения кувырков вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ Урок «Сроевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/compsect/191321/ Урок «Скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/ Урок «Круговая пренировка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/ Урок «Высота согнутых рук. Кувырок вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ Урок «Подтягивание на перекладине из виса ладья Кувырок назад» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/ Урок «Итоговый урок по разделу «Личность, грация»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/

4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	4	знакомится с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдает образцы техники учителя, уточняют требования выполнения отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки, упоры, седы, положения лежа).	нет	-
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	6	наблюдает и анализирует образцы техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов, разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево)), разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью,	-	-

4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	6	наблюдает и анализирует образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг, гимнастический бег, чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками, перекалывание с одной руки на другую, прокатывание под ногами, поднимание ногами из положения лежа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу, попередное и последовательное вращение сложённой вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками правого и левого бока, перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону, с приземлением в одну прыжке, с поворотом вправо и влево сторону);	-	- Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/ Урок «Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/ (РЭШ)
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	10	наблюдает и анализирует образцы техники учителя, контролирует ее выполнение другими учащимися, помогают исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лежа на спине животом; обучаются подъёму ног из положения лежа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лежа; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами, разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами,	-	-
4.6	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	4	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо»; «Лыжи под руку»; «Лыжи к ноге»; стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по две лыжами в руках,	-	-

4.7	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	4	разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные ее элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные ее элементы (по фазам движения и в полной координации);;	-	-
4.8	Модуль "Лыжная подготовка". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	2	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);, обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);, обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);, обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с различной скоростью передвижения с использованием лидера;, обучаются равномерному бегу в колонне по одному с различной скоростью передвижения (по команде);, обучаются равномерному бегу в колонне по одному с равномерной ходьбой (по команде);	-	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ Урок «Быстропа. Игра «Кто быстрее»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/ Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
4.9	Модуль "Лыжная подготовка". Прыжок в длину с места	2	знакомятся с образом учителя и правилами его выполнения/расположение у стартовой линии, принимают исходного положения перед прыжком, выполнение прыжка после фазы полета, измерение результата после приземления);, разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте, с поворотом в правую и левую сторону);, обучаются приземлению после спрыгивания с торки матов, обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	-	-
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полет, приземление);, разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами, после прыжка вверх-вперед толчком двумя ногами с невысокой площадки);, разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперед-вверх с места и с разбега с приземлением);, разучивают фазу разбега (бег по разметкам с ускорением, бег с ускорением и последующим отталкиванием);, разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;	-	-

4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	7	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр, используют их при распределении игровых ролей среди играющих,, разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучающегося способом организации и подготовки игровых площадок, обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам),, играют в разученные подвижные игры.	7	Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/ Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/ Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/189846/ Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
Итого по разделу		50			

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура

5.1	Рефлексия: демонстрация простота показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	11	демонстрация простота показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО,	11	Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, соберай быстрые»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/ Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/ Урок «Итоговый урок по разделу «Метание и быстрые»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова Д.; под редакцией Винер И.А.,

Акционерное общество «Издательство «Провещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Лих В.И., Акционерное общество «Издательство «Провещение»;

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		всего	Контр. работы	Практ. 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: седы.	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 способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	0
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
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66		