

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

МУ Управление образования администрации МО "Новомалыклинский район"

МОУ Новочеремшанская СОШ

РАССМОТРЕНО

[Укажите должность]

И.В. Дурасов

Протокол № *1*

от *30.08.24.*

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

С.Н. Чиндяева

[протокол № *1*

от *30.08.24.*

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Л.П. Бострикова



Приказ № *100* от *30.08.24*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5847464)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 1)

для обучающихся 5 классов

с. Новочеремшанск, 2024 год

Приложение

Рабочая программа по физической культуре для 5 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;

–Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413;

-Приказом Министерства образования и науки РФ « О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012г. № 413» от 31 декабря 2015г. № 1578.

- Рабочие программы по физической культуре А.П.Матвеева 5-9 классы. Москва. Просвещение 2019 год.

Федеральный базисный план отводит 102 часа для образовательного изучения физической культуры в 5 классе из расчёта 3 часа в неделю.

УМК: А.П.Матвеев. Физическая культура 5 класс. Пособие для учителей образовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2017г

- Поурочные разработки по физкультуре: 5 – 9 классы (в помощь школьному учителю) Ковалько В.И. – М.: ВАКО, 2015.

В обычных классах обучаются дети VII, VIII вида с отклонениями в развитии, для определения которых используют термин задержка психического развития (ЗПР), способные заниматься по общеобразовательной программе по физической культуре.

Цель :

-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.

Задачи :

-укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению

-формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры
-обучение методике движений

-развитие координационных (точность восприятия и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигнал, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей

-формирование элементарных знаний о личной гигиене.

- влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий
- формирование установки на сохранение и укрепления 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 определенным видам двигательной активности и выявление 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 (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности

Личностные, метапредметные и предметные результаты .

Личностные результаты: воспитание российской гражданской идентичности, патриотизма, любви и уважения к Отечеству, знание истории физической культуры своего народа, усвоение традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной, формирование ответственного отношения к учению, формирование целостного мировоззрения, осознанного и уважительного отношения к другому человеку, развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормам, владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, владение знаниями по организации и проведению занятий, в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения в процессе занятий физическими упражнениями, способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, овладение умений предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, умение проводит туристические пешие походы, готовить снаряжения и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование.

В области эстетической культуры: умение длительно сохранять правильную осанку, формирование потребности иметь хорошее телосложение, формирование культуры движения, умение двигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры: владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем, а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, владение умением формировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми физкультурно-оздоровительной деятельности, излагать их содержание, уметь оценивать ситуацию и оперативно принимать решение.

В области физической культуры: владение умениями, в циклических и ациклических локациях: с максимальной скоростью пробегать 60м, из положения низкого старта, в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки), после быстрого

разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину, с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание», метание на дальность и меткость,

-в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов, опорные прыжки через козла в длину и в ширину, комбинацию движений с одним из предметов, кувырки вперед, назад, в стойку на голове и руках, мост

-в единоборствах осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники борьбы в партере и в стойке

-в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам), демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей, владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдать правила самоконтроля и техники безопасности во время выполнения упражнений, владеть способами спортивной деятельности, участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта, владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, умение соотносить свои действия с планируемым результатом, осуществлять контроль своей деятельности, умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения, овладение основами самоконтроля, самооценки, принятие решения, умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, умение работать индивидуально и в группах, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

В области познавательной культуры: овладение сведениями о роли и значении физической культуры и формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и саморегуляции человека, понятие физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление уважительного отношения к окружающим, терпимости, толерантности при совместной деятельности, ответственное отношение к порученному делу.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, закрепление умений поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями.

В области эстетической культуры: знание факторов, потенциально опасных для здоровья и их опасные последствия, понимание культуры движения человека, восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, владение умений вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, владение умений логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

В области физической культуры: владение способами организации и проведение разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения

содержанием, владение умениями двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, величиной физических нагрузок.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования **результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:** понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья, владение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физическими упражнениями и регулировать физические нагрузки для самостоятельных и систематических занятий с различной функциональной направленностью, приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма, расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности, формирование умений вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств.

Содержание учебного предмета.

Базовая часть

Знания о физической культуре (в ходе урока)

- Физическая культура у народов Древней Руси.
- Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.
- Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные), понятия «комплекс физических упражнений» его назначение.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные наблюдения:

- Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).
- Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.

Самостоятельные занятия:

- Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств.
- Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в волейбол, баскетбол.
- Проведение элементарных соревнований.

Выполнение простейших закаливающих процедур:

- Закаливание организма (обливание, душ).

Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность

Раздел: «Легкая атлетика»

Овладение знаниями:

- понятие «эстафета», команды «старт», «финиш», темп, длительность бега, сведения о правилах соревнований в беге, прыжках, метаниях, техника безопасности на занятиях.

Освоение строевых упражнений

Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый – второй рассчитайсь!», построение в две шеренги; команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», повороты кругом, на месте, расчет по порядку и т.д.

Овладение навыками ходьбы и развитие координационных способностей:

- ходьба различными способами (положение рук, постановка стопы ног и т.д.), под счет учителя, коротким, средним, длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей:

- Бег: равномерный; медленный до 5-8 мин; кроссы до 1 км; с высоким подниманием бедра: прыжками и ускорением до 30 метров; с чередованием с ходьбой; с изменяющимся направлением движения по звуковым сигналам(змейкой, по кругу, спиной вперед); челночный бег; эстафеты с бегом на скорость.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево на 90, 180, 360 градусов); с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину и высоту с места, с разбега согнув ноги; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее, гигантские прыжки («олений бег»); прыжки через скакалку; через различные препятствия (мячи, веревки, плоские препятствия); тройные, пятерные, десятерные многоскоки.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте на дальность на точность, на заданное расстояние, в цель с расстояния 3-5 метров, в стену; метание мяча 150г на дальность; броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед вверх, из положения сидя из-за головы.

Подвижные игры на материале легкой атлетики:

На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве: «Волк во рву», «Пустое место» и т.д., «Два медведя», «Салки по линиям». и т.д..

На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентированию в пространстве: «Прыжки по полосам», «День и ночь».

На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель»

Эстафеты: «Круговая эстафета», «Встречная эстафета», эстафеты с различными заданиями и инвентарём.

Раздел: Подвижные игры с изучением элементов спортивных игр (волейбол, баскетбол)

Спортивная игра «волейбол»:

Стойки игрока и перемещения; перемещение в стойке; передачи(бросок) прием(ловля) сверху двумя руками над собой, на месте в движении; передачи(бросок) прием(ловля) снизу двумя руками на месте в движении, прием снизу с собственного подбрасывания; «подбивание» мяча до 20 раз нижним приемом, прием снизу с набрасывания партнера;

Подача мяча :нижняя прямая подача с 4-х метров; боковая подача с 4-х метров.

Подвижные игры с элементами игр «волейбол».

Спортивная игра «баскетбол»:

- специальные передвижения; остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча на 4-3-2 удара с обязательным переводом на другую руку; ведение в движении вокруг стоек («змейкой»); ведение на месте, в движении со сменой рук по зрительному сигналу; ловля и передача мяча различными способами, бросок мяча одной рукой; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Мини-баскетбол».

Гимнастика с основами акробатики:

- Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

- Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на напольном гимнастическом бревне.

- Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, переползания через различные препятствия; с выполнением акробатических элементов

- Акробатические комбинации, упражнения в упорах, висах (сгибание разгибание рук)

- освоение навыков в опорных прыжках, освоение навыков равновесия

Подвижные игры материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше».

Лыжная подготовка

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом
 - выполнять повороты переступанием на месте в движении
 - выполнять поворот упором при спуске со склона
 - проходить на лыжах дистанцию от 1 км до 3 км с чередованием лыжных ходов
 - подниматься на склон ёлочкой, полуёлочкой
 - спускаться со склона в основной и низкой стойке
 - тормозить при спуске со склона плугом и упором
 - преодолевать трамплины при прохождении спусков
 - передвигаться на лыжах скользящим шагом в подъём
 - описывать технику лыжных попеременных и одновременных ходов
 - выявлять и устранять характерные ошибки в технике лыжных ходов
 - правилам соревнований по лыжным гонкам
 - моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
 - применять передвижение на лыжах для развития основных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости)
 - контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений
 - описывать технику прохождения спусков со склона
 - осваивать технику прохождения спусков в основной и низкой стойках
 - выявлять и устранять характерные ошибки при прохождении спусков различной крутизны
- проявлять выносливость при прохождении лыжной дистанции
- описывать технику поворотов при прохождении спусков
- осваивать технику поворотов при спуске со склона различной крутизны
- проявлять координацию и ловкость при прохождении спусков
- выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении поворотов
- применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
- использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Учащиеся должны иметь представление: формирование здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: видах дыхания, значение питания, мерах предупреждения простудных заболеваний, планирование двигательного режима на день, самоконтроле, правилах безопасности при выполнении упражнений. **Уметь:** выполнять индивидуальные подобранные комплексы, организовывать тренировочную и игровую деятельность, осуществлять самоконтроль в процессе занятий, использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни.

Распределение учебного времени

| Тема | Количество часов |
|------|------------------|
| | |

| | |
|------------------------------------|----|
| Знания о физической культуре | 10 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| Легкая атлетика | 21 |
| Лыжная подготовка | 21 |
| Подвижные и спортивные игры | 32 |

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся.

| задания | мальчики | | | девочки | | |
|--------------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м | 5.0 | 5.6 | 6.1 | 5.1 | 5.8 | 6.2 |
| Бег 60м | 9.8 | 11.1 | 11.2 | 10.3 | 11.1 | 11.2 |
| Челночный бег 3х10м, с | 8.4 | 8.9 | 9.4 | 8.8 | 9.4 | 10.0 |
| Шестиминутный бег, м | 1200 | 1100 | 950 | 1025 | 825 | 750 |
| Бег 1000м, мин, с | 6.00 | 7.00 | 8.00 | 7.00 | 8.00 | 9.00 |
| Бег 2000м | б\вр | б\вр | б\вр | - | б\вр | б\вр |
| Прыжок в длину с места, см | 170 | 165 | 150 | 165 | 150 | 120 |
| Прыжок в длину с разбега, см | 320 | 280 | 230 | 280 | 240 | 210 |
| Прыжок в высоту с разбега, см | 100 | 85 | 70 | 95 | 75 | 60 |
| Метание мяча 150 гр., м | 34 | 25 | 20 | 23 | 15 | 10 |
| Лазание по канату, см | 280 | 220 | 180 | 250 | 170 | 130 |
| Подтягивание в висе, раз | 7 | 5 | 4 | - | - | |
| Подтягивание из виса лежа, раз | - | - | - | 17 | 12 | 9 |
| Бег на лыжах, 1км | 6.50 | 7.20 | 7.50 | 7.15 | 8.50 | 9.20 |
| Бег на лыжах, 2км | б\вр | б\вр | б\вр | б\вр | б\вр | б\вр |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Дата | |
|-------|--|------------------|------|------|
| | | | план | факт |
| 1. | Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики | 1 | | |
| 2. | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м | 1 | | |
| 3. | Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Высокий старт | 1 | | |
| 4. | . Высокий старт – до 10–15 м, бег с ускорением (на 40–50 м) | 1 | | |
| 5. | Бег на 60 м на результат | 1 | | |
| 6. | Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места | 1 | | |
| 7. | Прыжок в длину с места | 1 | | |
| 8. | Метание малого мяча в горизонтальную цель размером 1×2 м с 5–6 м. | 1 | | |
| 9. | Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 м. | 1 | | |
| 10. | Равномерный бег (1 мин.). Равномерный бег (2 мин.). Беговые ускорения | 1 | | |
| 11. | Равномерный бег (3 мин.). Беговые ускорения. Равномерный бег (4 мин.). Беговые ускорения | 1 | | |
| 12. | Равномерный бег (5 мин.). Беговые ускорения | 1 | | |
| 13. | Равномерный бег (6 мин.). Беговые ускорения | 1 | | |
| 14. | Техника безопасности по спортивным играм. Баскетбол. | 1 | | |
| 15. | Стойка и передвижение игрока. Баскетбол. | 1 | | |
| 16. | Остановка прыжком. передача мяча от груди двумя руками. Баскетбол. | 1 | | |
| 17. | Стойка и перемещение игрока . Передача мяча в парах ударом об пол от груди. Баскетбол. | 1 | | |
| 18. | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча в парах ударом об пол от плеча. Баскетбол. | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| 19. | Стойка и перемещение игрока . Понятие «заслон». Баскетбол | 1 | | |
| 20. | Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | | |
| 21. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Висы и упоры. Упражнения на равновесие | 1 | | |
| 22. | Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из виса лёжа(д). Упражнение на г/скамейке. | 1 | | |
| 23. | Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упражнения на / скамейке | 1 | | |
| 24. | Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упражнения на скамейке | 1 | | |
| 25. | Круговая тренировка. | 1 | | |
| 26. | Строевые упражнения. Опорный прыжок | 1 | | |
| 27. | Способы регулирования физических нагрузок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись с возвышенности. | 1 | | |
| 28. | Правила соревнований по прыжкам. Прыжок ноги врозь . | 1 | | |
| 29. | Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок | 1 | | |
| 30. | Поднимание туловища. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 | | |
| 31. | Комбинации из акробатических элементов. | 1 | | |
| 32. | «Мост» из положения, лежа на спине, упражнения со скакалкой, опорный прыжок | 1 | | |
| 33. | Акробатика . Кувырок вперед, назад | 1 | | |
| 34. | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. | 1 | | |
| 35. | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа | 1 | | |
| 36. | Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | | |
| 37. | Акробатическая комбинация, упражнения на гимнастической скамейке | 1 | | |
| 38. | Урок-соревнование | 1 | | |
| 39. | Правила техники безопасности при | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| | проведении спортивных и подвижных игр. | | | |
| 40. | Баскетбол. Изучение терминологии баскетбола | 1 | | |
| 41. | Баскетбол . Игра в мини-баскетбол. | 1 | | |
| 42. | Баскетбол | 1 | | |
| 43. | Баскетбол | 1 | | |
| 44. | Баскетбол | 1 | | |
| 45. | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке | 1 | | |
| 46. | Попеременный двушажный ход. Применение хода. | 1 | | |
| 47. | Попеременный двушажный ход. Применение на учебной лыжне. | 1 | | |
| 48. | Одновременный бесшажный ход. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100 м без палок. | 1 | | |
| 49. | Техника попеременного двушажного хода. | 1 | | |
| 50. | Способы передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход. | 1 | | |
| 51. | Техника одновременного одношажного хода. | 1 | | |
| 52. | Способы передвижения на лыжах. Подъем "Елочкой" | 1 | | |
| 53. | Способы передвижения на лыжах. Подъем "Елочкой» на склон | 1 | | |
| 54. | Способы передвижения на лыжах. Подъем "Елочкой" | 1 | | |
| 55. | Техника подъемов и поворотов, спусков | 1 | | |
| 56. | Торможение плугом. Техника выполнения. | 1 | | |
| 57. | Торможение плугом. | 1 | | |
| 58. | Совершенствование техники спусков | 1 | | |
| 59. | Техника подъемов на склон "елочкой" | 1 | | |
| 60. | Контрольное упражнение - подъем "елочкой" | 1 | | |
| 61. | Совершенствование технику лыжных ходов | 1 | | |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| 62. | Повороты плугом. Техника выполнения. | 1 | | |
| 63. | Повороты плугом. | 1 | | |
| 64. | Практическое применение поворота | 1 | | |
| 65. | Техника безопасности на занятиях по спортивным играм .Волейбол. | 1 | | |
| 66. | Обучение стойке и технике перемещения. | 1 | | |
| 67. | Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. | 1 | | |
| 68. | Обучение технике приема и передачи мяча. | 1 | | |
| 69. | Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. | 1 | | |
| 70. | Выполнение верхней подачи мяча броском из-за головы. | 1 | | |
| 71. | Игра учебная. | 1 | | |
| 72. | Игра учебная | 1 | | |
| 73. | Игра учебная | 1 | | |
| 74. | Игра учебная | 1 | | |
| 75. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Кроссовый бег | 1 | | |
| 76. | Бег из различных исходных положений | 1 | | |
| 77. | Техника разбега и прыжка в высоту. | 1 | | |
| 78. | Бег на короткие дистанции | 1 | | |
| 79. | Бег 60 метров. | 1 | | |
| 80. | Бег 60 метров (результат) | 1 | | |
| 81. | Бег 100 метров | 1 | | |
| 82. | Стартовый разгон. Бег с эстафетной палочкой | 1 | | |
| 83. | Техника старта с опорой на одну руку | 1 | | |
| 84. | Прыжок в длину с места, с разбега | 1 | | |
| 85. | Прыжок в длину с места, с разбега | 1 | | |
| 86. | Специальные беговые упражнения на короткие | 1 | | |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| | отрезки | | | |
| 87. | Тройной прыжок, многоскоки. | 1 | | |
| 88. | Техника метания мяча 150 г с 3-5 шагов разбега. | 1 | | |
| 89. | Метание мяча на дальность. | 1 | | |
| 90. | Метание мяча 150 г (учет) | 1 | | |
| 91. | Русская лапта. | 1 | | |
| 92. | Русская лапта. | 1 | | |
| 93. | Развитие выносливости в спортивных играх. Футбол. | 1 | | |
| 94. | Обведение фишек. Учебная игра. | 1 | | |
| 95. | Удары по мячу: удары средней частью подъема по неподвижному мячу. | 1 | | |
| 96. | Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу | 1 | | |
| 97. | Упражнения для развития ловкости. Передачи и остановки мяча. | 1 | | |
| 98. | Учебная игра. Техника безопасности на каникулах. | 1 | | |

