

Комитет по образованию администрации г. Барнаула Алтайского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 75»

Принято.

Педагогический совет МБОУ «СОШ №75»

Протокол № 10 от 25.08.2017

Председатель педагогического совета

dc Е.Г.Генкина

Утверждаю.

Директор школы

Приказ № 01-07/115

от 25.08.2017

Е.Г. Генкина

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

для 1б класса

на 2017-2018 учебный год

Рабочая программа составлена на основе

программы Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия
учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных
учреждений / В. И.Лях.- М.: Просвещение, 2014.- 64с.

учебника Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 классы:
пособие для учителей общеобразовательных организаций. – М.:
Просвещение, 2014. – 143с.

Составитель Марьина Мария Максимовна, учитель физической культуры

Барнаул 2017

Комитет по образованию администрации г. Барнаула Алтайского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 75»

Принято.

Педагогический совет МБОУ «СОШ №75»

Протокол № 10 от 25.08.2017

Председатель педагогического совета

dl Е.Г.Генкина

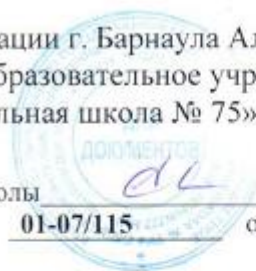
Утверждаю.

Директор школы

Приказ № 01-07/115

Е.Г. Генкина

от 25.08.2017



Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

для 1в класса

на 2017-2018 учебный год

Рабочая программа составлена на основе

программы Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия
учебников В.И. Ляха, 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных
учреждений / В. И.Лях.- М.: Просвещение, 2014.- 64с.

учебника Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 классы:
пособие для учителей общеобразовательных организаций. – М.:
Просвещение, 2014. – 143с.

Составитель Марьина Мария Максимовна, учитель физической культуры

Барнаул 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА **«Физическая культура» 1 класс**

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования;
- годовым календарным учебным графиком МБОУ «СОШ №75» на 2017-2018 учебный год;
- учебным планом МБОУ «СОШ №75» на 2017-2018 учебный год;

на основании:

-примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре МО РФ;

-авторской программы:

Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях.- М.: Просвещение, 2014.- 64с.

Учебника:

Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2014. – 143с.

С учетом целей и задач основной образовательной программы основного общего образования и отражает пути реализации содержания учебного предмета.

Рабочая программа разработана в соответствии с положением о рабочей программе учебных предметов, курсов основного общего образования.

Основная задача рабочей программы – обеспечить выполнение ФГОС и учебного плана по предмету.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Цели и задачи изучения предмета:

Курс «Физическая культура» (авт. В.И. Лях) направлен на достижение следующих целей и задач:

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. С учетом этих особенностей целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Сроки реализации Рабочей программы:

Согласно Положению о рабочей программе, срок реализации рабочей программы - 2017-2018 учебный год.

Рабочая программа рассчитана на 99 часа в учебном году, что соответствует 3 учебным часам в неделю.

Формы образовательных технологий

В основу программы положены технологии, ориентированные на формирование общекультурных компетенций обучающихся:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

Индивидуальный – используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

Формы и методы организации учебного процесса:

- словесные методы обучения (команда, указание, распоряжение, оценка, объяснение, беседа);

-наглядные методы (обычный показ упражнения, использование наглядных пособий, технических средств обучения, имитационный показ).

Виды организации учебной деятельности:

- урок- консультация;
- урок-встреча со спортсменами-чемпионами;
- урок-экскурсия, урок-соревнование.

Виды контроля
Используемые формы, виды, способы и средства проверки и оценки результатов
обучения по данной рабочей программе

Контроль и учет уровня физического развития и физической подготовленности учащихся по мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Лег	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скорость	Бег 30 м, с	7	7,5	7.3-6.2	5,6	7,6	7,5-6,4	5,8
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-5,6	5,3
2	Координация	Челночный бег 3×10 м/ с	7	11,2	10,8-10,3 10,0-9,5	9,9	11,7	11,3-10,6 10,7-10,1	10,2
			8	10,4	9,9-9,3	9,1	11,2	10,3-9,7	9,7
			9	10,2		8,8	10,8		9,3
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	7	100	115-135 125-145	15 5	85	110-130 125-140	150
			8	110	130-150	16 5	90	135-150	155
			9	120		17 5	110		160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700	750-900 800-950	11 00	500	600-800 650-850	900
			8	750	850-1000	11	550	700-900	950

			9	800		50	600		1000
						12 00			
5	Гибкость	Наклон вперед	7	1	3-5	9	2	6-9	12,5
			8	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
6	Сила	Подтягивани е на высокой (м), низкой (д) перекладине	7	1	2-3	4	2	4-8	12
			8	1	2-3	4	3	6-10	14
			9	1	3-4	5	3	7-11	16

Содержание Учебно-методического комплекса по предмету

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса:

Для учителя	Для учащихся
Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях.- М.: Просвещение, 2014.- 64с.	Лях В. И. Физическая культура. 1-4 класс: учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 190с.
Лях В. И. Физическая культура. 1-4 класс: учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 190с.	
Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2014. – 143с.	

Планируемые результаты освоения предмета, курса

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

Требования к уровню подготовки учащихся

Планируемые образовательные результаты обучающихся на конец 1 класса:

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
 - особенностях русских народных игр;
 - способах и особенностях движения и передвижений человека;
 - терминологии разучиваемых упражнений;
 - основах личной гигиены, правилах использования закаливания, рекомендациях по профилактике осанки и укреплению стопы;
 - причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;
- научится:
- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
 - проводить самостоятельно закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях.

Содержание предмета, курса

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

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 «Легкая 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.

Структура учебного курса

Количество часов, отводимых на реализацию рабочей программы 99ч.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
	Базовая часть - 78ч.	
1	Что надо знать	9ч.
2	Что надо уметь	66ч.
3	Играем все	18ч.
4	Бодрость, грация, координация	18ч.
5	Бег, ходьба, прыжки, метание	18ч.
6	Все на лыжи	12ч.
	Вариативная часть - 22ч.	
7	Бодрость, грация, координация	15ч.

8	Бег, ходьба, прыжки, метание	2ч.
9	Играем все	7ч.
	Всего:	99ч.

Название раздела	I четверть		II четверть		III четверть		IV четверть		год	
	ПЛАН.	ФАКТ.	ПЛАН.	ФАКТ.	ПЛАН.	ФАКТ.	ПЛАН.	ФАКТ.	ПЛАН.	ФАКТ.
Что надо знать	4ч.		2ч.		2ч.		1ч.		9ч.	
Что надо уметь 69ч.										
Бег, ходьба, прыжки, метание. 18баз.+2вар.= 20ч.	10ч.		1ч.		-		9ч.		20ч.	
Бодрость, грация, координация. 18баз.+15вар.= 33ч.	10ч.		12ч.		2ч.		9ч.		33ч.	
Играем все. 18баз.+5вар.= 23ч.	1ч.		7ч.		10ч.		5ч.		23ч.	
Все на лыжи.	-		-		12ч.		-		12ч.	
Всего:	25ч.		22ч.		26ч.		24ч.		97ч.	

Разделы

Тема раздела	Обозначение
Что надо знать	1
Что надо уметь	2
Бег, ходьба, прыжки, метание	2.1
Бодрость, грация, координация	2.2
Играем все!	2.3
Все на лыжи!	2.4

Описание места предмета, курса «Физическая культура» в учебном плане

Курс «Физическая культура» рассчитан на 405ч. В 1 классе на изучение физической культуры отводится 99ч (3 ч в неделю, 33 учебных недель), во 2-4 классах по 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебных недели в каждом классе).

В 1 классе на уроки физической культуры отводится 97 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), в соответствии с календарем учебного времени на 2017-2018 учебный год, произведена корректировка календарно-тематического планирования для 1 класса, сгруппированы 2 часа в разделе «Играем все!»

Тема урока	Дата урока
Игра в пионербол.	24.05
Игра в пионербол. Круговая тренировка	25.05
Игра в пионербол. Круговая тренировка	

Используемые УМК «Школа России» наиболее полно реализует требования ФГОС, учебники входят в Федеральный перечень на 2017-2018 учебный год.

**Тематический поурочный план учебного предмета «Физическая культура»
1 А, Б, В класс
(3 часа в неделю, 33 учебные недели)
2017-2018 учебный год**

Условные обозначения:

1 - Теоретические занятия;

2 - Лабораторные, практические, развитие речи/ внеклассное чтение;

3 – Экскурсии;

4 - Контрольные работы (обобщающий урок).

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Вид занятий			
				1	2	3	4
	Что надо знать						
1.	Содержание и значение уроков физической культуры	1	1.09	1			
	Бег, ходьба, прыжки, метание						
2.	Высокий и низкий старт	1	4.09	1			
3.	Тестирование бега на 30метров с низкого старта (на время)	1	7.09	1			
4.	Тестирование челночного бега 3x10 метров (на время)	1	8.09		1		
5.	Прыжки вверх и в длину с места	1	11.09		1		
	Что надо знать						
6.	Значение физической культуры для укрепления здоровья человека	1	14.09	1			
	Бег, ходьба, прыжки, метание						
7.	Метание малого мяча на дальность	1	15.09	1			
8.	Метание малого мяча (тестирование)	1	18.09		1		
9.	Прыжок в длину с места (тестирование)	1	21.09		1		
	Что надо знать						
10.	Режим дня личная гигиена человека	1	22.09	1			
	Бег, ходьба, прыжки, метание						
11.	Развитие выносливости	1	25.09	1			
12.	Упражнения способствующие, развитию прыгучести	1	28.09		1		
	Играем все!						
13.	Русские народные подвижные игры	1	29.09	1			
	Бег, ходьба, прыжки,						

	метание						
14.	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	2.10		1		
	Что надо знать						
15.	Принципы построения и проведения утренней зарядки	1	5.10	1			
	Бодрость, грация, координация						
16.	Тестирование виса на перекладине	1	6.10		1		
17.	Перекаты и группировка	1	9.10		1		
18.	Кувырок вперед	1	12.10		1		
19.	Стойка на лопатках	1	13.10		1		
20.	Акробатические упражнения	1	16.10	1			
21.	Тестирование наклона вперед положения стоя	1	19.10		1		
22.	Упражнения акробатики у стены	1	20.10		1		
23.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (тестирование)	1	23.10		1		
24.	Упражнение в равновесии, перекаты	1	26.10	1			
25.	Упражнения для развития координации и равновесия	1	27.10		1		
	Что надо знать						
26.	Физкультминутки в учебном процессе	1	9.11	1			
	Бодрость, грация, координация						
27.	Упражнения акробатики	1	10.11		1		
28.	Лазанье по гимнастической стенке	1	13.11		1		
	Играем все!						
29.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	16.11		1		
30.	Упражнения в парах	1	17.11		1		
	Бодрость, грация, координация						
31.	Упражнения у гимнастической стенки	1	20.11	1			
32.	Лазанье и перелазание по гимнастической стенке	1	23.11		1		
	Что надо знать.						
33.	Приемы измерения пульса.	1	24.11	1			
	Бег, ходьба, прыжки, метание						
34.	Тестирование бега на 30 м	1	27.11		1		

	с низкого старта (на время)						
	Бодрость, грация, координация						
35.	Подъем туловища за 30 секунд (тестирование)	1	30.11		1		
36.	Лазанье по гимнастической стенке	1	1.12		1		
37.	Полоса препятствий	1	4.12		1		
38.	Лазание по канату	1	7.12	1			
39.	Вращение обруча	1	8.12		1		
40.	Упражнения для развития гибкости	1	11.12	1			
41.	Лазанье по канату и гимнастической стенке	1	14.12		1		
42.	Упражнения для развития равновесия и координации	1	15.12		1		
	Играем все!						
43.	Игровые упражнения	1	18.12		1		
44.	Преодоление полосы препятствий	1	21.12		1		
45.	Упражнения в парах	1	22.12		1		
46.	Выполнения сложного варианта полосы препятствий	1	25.12		1		
47.	Прыжки с обручем и со скакалкой	1	28.12		1		
48.	Подвижные игры	1	11.01		1		
	Бодрость, грация, координация						
49.	Веселые старты	1	12.01		1		
	Все на лыжи!						
50.	Основная стойка на лыжах	1	15.01	1			
51.	Техника ступающего шага на лыжах без палок	1	18.01	1			
52.	Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток	1	19.01		1		
53.	Техника скользящего шага на лыжах без палок	1	22.01	1			
54.	Техника спуска в основной стойке на лыжах	1	25.01	1			
55.	Техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок	1	26.01	1			
56.	Техника торможения падением на лыжах	1	29.01	1			
	Что надо знать						
57.	Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос).	1	1.02	1			

58.	Техника ступающего шага с палками на лыжах	1	2.02		1		
59.	Техника скользящего шага с палками на лыжах	1	5.02		1		
60.	Подъем ступающим шагом с палками на лыжах	1	8.02		1		
61.	Движение «змейкой» на лыжах с палками	1	9.02		1		
62.	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	19.02		1		
	Играем все!						
63.	Общеразвивающие упражнения с мячами	1	22.02		1		
64.	Броски и ловля мяча в парах	1	26.02	1			
65.	Разновидности бросков мяча одной рукой	1	1.03		1		
66.	Упражнения с мячами у стены	1	2.03		1		
67.	Ведение мяча на месте и в движении	1	5.03	1			
68.	Броски мяча в кольцо способом «снизу»	1	12.03	1			
69.	Броски мяча в кольцо способом «сверху»	1	15.03	1			
	Что надо знать						
70.	Правила личной гигиены.	1	16.03	1			
	Играем все!						
71.	Броски мяча в кольцо разными способами	1	19.03	1			
72.	Броски мяча через сетку	1	22.03	1			
73.	Броски набивного мяча	1	23.03	1			
74.	Броски набивного мяча (тестирование)	1	2.04		1		
75.	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	5.04	1			
	Бодрость, грация, координация						
76.	Перекуты в группировке, кувырок назад	1	6.04	1			
77.	Стойка на руках у стены	1	9.04	1			
78.	Комбинации акробатических упражнений	1	12.04		1		
79.	Упражнения в упоре на руках	1	13.04	1			
	Что надо знать						
80.	Травмы, которые можно получить на уроке.	1	16.04	1			
	Бег, ходьба, прыжки, метание						

81.	Тестирование прыжка в длину с места	1	19.04		1		
	Бодрость, грация, координация						
82.	Тестирование подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	1	20.04		1		
83.	Акробатические упражнения для развития равновесия	1	23.04	1			
84.	Упражнения с гантелями	1	26.04		1		
85.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	27.04		1		
86.	Тестирование подъема туловища из положения «лежа на спине» за 30 секунд	1	30.04		1		
	Играем все!						
87.	Игры и эстафеты с элементами акробатики	1	3.05		1		
	Бег, ходьба, прыжки, метание						
88.	Развитие выносливости	1	4.05		1		
89.	Развитие скоростных качеств	1	7.05		1		
90.	Прыжок в длину с разбега	1	10.05		1		
91.	Тестирование прыжка в длину с места	1	11.05		1		
92.	Бег на 30 метров. Тестирование бега на 30 метров	1	14.05		1		
93.	Метание малого мяча в цель и на дальность	1	17.05		1		
94.	Тестирование метания малого мяча (мешочка) на дальность	1	18.05		1		
95.	Контроль пульса. Тестирование челночного бега 3x10 метров	1	21.05		1		
	Играем все!						
96.	Игра в пионербол.	1	24.05		1		
97.	Игра в пионербол. Круговая тренировка	1	25.05		1		