**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Школа-интернат среднего общего образования» г.Тарко-Сале Пуровского района**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТО  на заседании МО  протокол № \_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.  руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ФИО | СОГЛАСОВАНО  Замдиректора по ОП  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ФИО | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ «ШИСОО» г.Тарко-Сале  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_П.Ю. Грабельников  Приказ №\_\_\_от «\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_г |

**Рабочая программа**

по физической культуре

для 1 «б» класса начального общего образования

предмет, класс, уровень образования

Сайтмаметова Радика Сафаровича, первая квалификационная категория

ФИО учителя, категория

2021-2022 учебный год, срок реализации – 1 год

Рассмотрено

на педагогическом совете

протокол № \_\_\_

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г.

г. Тарко-Сале

2021

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа для 1 класса по физической культуре разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2016 в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего начального образования, по которому на изучение физической культуры в 1 классе отводится 99 часов (3 часа в неделю). Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

**Предмет «Физическая культура»** является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

**Общая характеристика учебного предмета**

**Предметом обучения физической культуры** в 1 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

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

**Выполнение данной цели** связано 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.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из рас¬чёта 3 ч. в неделю (всего 405 ч.): в 1 классе — 99 ч., во 2 классе — 102 ч., в 3 классе— 102 ч., в 4 классе— 102 ч.

Программа рассчитана на 405 ч. на четыре года обу¬чения (по 3 ч. в неделю).

Рабочая программа 1 класса рассчитана на 99 ч (по 3 ч. в неделю).

**Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**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).

**Содержание учебного предмета**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

**1 класс**

**Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

***Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)***

**1 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 1 класса должны:

* иметь представление:
* о зарождении древних Олимпийских игр;
* о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
* о правилах проведения закаливающих процедур;
* об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
* уметь:
* определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
* вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
* выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование раздела и темы урока | | Количество часов | Дата проведения | Основные виды деятельности | Домашнее задание |
| **1 четверть** | | | | | | |
| 1 | | Организационно-методические указания | 1 |  | Вводный инструктаж. | Не предусмотрено |
| 2 | | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |  | * Удерживать дистанцию, темп, ритм; | Не предусмотрено |
| 3 | | Техника челночного бега. Национальные виды спорта: бег с палками. | 1 |  | * Удерживать дистанцию, темп, ритм; | Не предусмотрено |
| 4 | | Тестирование челночного бега З х 10 м | 1 |  | * Удерживать дистанцию, темп, ритм; | Не предусмотрено |
| 5 | | Возникновение физической культуры и спорта | 1 |  | Знакомство с историей возникновения спорта. | Не предусмотрено |
| 6 | | Тестирование метания мешочка на дальность | 1 |  | Тест | Не предусмотрено |
| 7 | | Ненецкая подвижная игра «Невод». | 1 |  | * Разучивание игры | Не предусмотрено |
| 8 | | Олимпийские игры. Национальные виды спорта. | 1 |  | * Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; * Определять цель возрождения Олимпийских игры * Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр; | Не предусмотрено |
| 9 | | Что такое физическая культура? | 1 |  | Соблюдать режим, гигиену. | Не предусмотрено |
| 10 | | Темп и ритм | 1 |  | Удерживать дистанцию, темп, ритм; | Не предусмотрено |
| 11 | | Подвижная игра «Куропатки и охотники» | 1 |  | Разучивание игры | Не предусмотрено |
| 12 | | Личная гигиена человека | 1 |  |  | Не предусмотрено |
| 13 | | Тестирование метания малого мяча на точность. | 1 |  | * Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; * Запоминать короткие временные отрезки; | Не предусмотрено |
| 14 | | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | 1 |  | * Проходить станции круговой тренировки; | Не предусмотрено |
| 15 | | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Национальные виды спорта: прыжки через нарты. | 1 |  | * Лазать по канату; | Не предусмотрено |
| 16 | | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 |  | * Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; * Выполнять вис на время; | Не предусмотрено |
| 17 | | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. | 1 |  | * Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; * Выполнять вис на время; | Не предусмотрено |
| 18 | | Тестирование виса на время. Национальные виды спорта: бег на выносливость. | 1 |  | * Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; * Выполнять вис на время; | Не предусмотрено |
| 19 | | Стихотворное сопровождение на уроках | 1 |  | Музыкальное сопровождение | Не предусмотрено |
| 20 | | Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений. | 1 |  | Музыкальное сопровождение | Не предусмотрено |
| 21 | | Ловля и броски мяча в парах. Национальные виды спорта: бег на выносливость. | 1 |  | Броски мяча | Не предусмотрено |
| 22 | | Подвижная игра «Ручейки и озёра» | 1 |  | Разучивание игры | Не предусмотрено |
| 23 | | Индивидуальная работа с мячом | 1 |  |  | Не предусмотрено |
| 24 | | Школа укрощения мяча. Национальные виды спорта: бег на выносливость. | 1 |  | * кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; * Лазать по канату; | Не предусмотрено |
| 25 | | Подвижная игра «Ночная охота» | 1 |  | Разучивание игры | Не предусмотрено |
| 26 | | Глаза закрывай — упражнение начинай. | 1 |  | * Проходить станции круговой тренировки; * Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; * Лазать по канату; | Не предусмотрено |
| 27 | | Подвижные игры. Национальные виды спорта: бег на выносливость | 1 |  | Разучивание игры | Не предусмотрено |
| 28 | | Перекаты | 1 |  | * Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; * Лазать по канату; | Не предусмотрено |
| 29 | | Разновидности перекатов. | 1 |  | * Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; * Лазать по канату; | Не предусмотрено |
| 30 | | Техника выполнения кувырка вперед. Национальные виды спорта: метание тынзяна. | 1 |  | * Проходить станции круговой тренировки; * Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; | Не предусмотрено |
| 31 | | Кувырок вперед. | 1 |  | Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;   * Лазать по канату; | Не предусмотрено |
| 32 | | Стойка на лопатках, «мост» | 1 |  | Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; | Не предусмотрено |
| 33 | | Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование. Национальные виды спорта: прыжки через нарты. | 1 |  | Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; | Не предусмотрено |
| 34 | | Стойка на голове. | 1 |  | Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; | Не предусмотрено |
| 35 | | Лазанье по гимнастической стенке | 1 |  | Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; | Не предусмотрено |
| 36 | | Перелезание на гимнастической стенке. Национальные виды спорта: прыжки через нарты. | 1 |  | Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; | Не предусмотрено |
| 37 | | Висы на перекладине | 1 |  | Висы. | Не предусмотрено |
| 38 | | Круговая тренировка. | 1 |  | Перекаты. | Не предусмотрено |
| 39 | | Прыжки со скакалкой. Национальные виды спорта: прыжки через нарты. | 1 |  | Прыжки на скакалке. | Не предусмотрено |
| 40 | | Прыжки в скакалку | 1 |  | Прыжки на скакалке | Не предусмотрено |
| 41 | | Круговая тренировка | 1 |  | Тренировка | Не предусмотрено |
| 42 | | Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах. Национальные виды спорта: тройной национальный прыжок. | 1 |  | * Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; * Запоминать короткие временные отрезки; | Не предусмотрено |
| 43 | | Вис прогнувшись на гимнастических кольцах | 1 |  |  | Не предусмотрено |
| 44 | | Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. | 1 |  | Перевороты назад и вперед | Не предусмотрено |
| 45 | | Вращение обруча. Национальные виды спорта: тройной национальный прыжок. | 1 |  | Вращение обруча | Не предусмотрено |
| 46 | | Обруч — учимся им управлять. | 1 |  | Вращение обруча | Не предусмотрено |
| 47 | | Круговая тренировка | 1 |  | Национальные виды спорта: тройной национальный прыжок. | Не предусмотрено |
| 48 | | Круговая тренировка. Национальные виды спорта: тройной национальный прыжок. | 1 |  | Национальные виды спорта: тройной национальный прыжок. | Не предусмотрено |
| 49 | | Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок. | 1 |  | * Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов; * Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | Не предусмотрено |
| 50 | | Скользящий шаг на лыжах без палок. | 1 |  | * Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов; * Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | Не предусмотрено |
| 51 | | Повороты переступанием на лыжах без палок. Национальные виды спорта: тройной национальный прыжок. | 1 |  | * Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов; * Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | Не предусмотрено |
| 52 | | Ступающий шаг на лыжах с палками | 1 |  | * Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов; * Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | Не предусмотрено |
| 53 | | Скользящий шаг на лыжах с палками. | 1 |  | * Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов; * Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | Не предусмотрено |
| 54 | | Поворот переступанием на лыжах с палками. Национальные виды спорта: метание тынзяна | 1 |  | * Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов; * Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | Не предусмотрено |
| 55 | | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок | 1 |  | * Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов; * Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | Не предусмотрено |
| 56 | | * Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками. | 1 |  |  | Не предусмотрено |
| 57 | | Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Национальные виды спорта: метание тынзяна | 1 |  | * Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов; * Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | Не предусмотрено |
| 58 | | Скользящий шаг на лыжах «змейкой» | 1 |  | * Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов; * Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | Не предусмотрено |
| 59 | | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. | 1 |  | Дистанция | Не предусмотрено |
| 60 | | Контрольный урок по лыжной подготовке. Национальные виды спорта: метание топора. | 1 |  | Зачёт | Не предусмотрено |
| 61 | | Лазанье по канату | 1 |  | Лазанье по канату | Не предусмотрено |
| 62 | | Подвижная игра «Белочка- защитница» | 1 |  | Разучивание игры | Не предусмотрено |
| 63 | | Прохождение полосы препятствий. Национальные виды спорта: метание топора.(2) | 1 |  | Полоса препятствий | Не предусмотрено |
| 64 | | Прохождение усложненной полосы препятствий. | 1 |  | Полоса препятствий | Не предусмотрено |
| 65 | | Техника прыжка в высоту с прямого разбега. | 1 |  | Полоса препятствий | Не предусмотрено |
| 66 | | Прыжок в высоту с прямого разбега. Национальные виды спорта: метание тынзяна. | 1 |  | Прыжки | Не предусмотрено |
| 67 | | Прыжок в высоту спиной вперед. | 1 |  | Прыжки | Не предусмотрено |
| 68 | | Прыжки в высоту. | 1 |  | Прыжки | Не предусмотрено |
| 69 | | Броски и ловля мяча в парах. Национальные виды спорта: метание тынзяна | 1 |  | Осваивать технику метания малого мяча; | Не предусмотрено |
| 70 | | Броски и ловля мяча в парах. | 1 |  | Осваивать технику метания малого мяча; | Не предусмотрено |
| 71 | | Ведение мяча | 1 |  | Осваивать технику метания малого мяча; | Не предусмотрено |
| 72 | | Ведение мяча в движении. Национальные виды спорта: метание топора. | 1 |  | Осваивать технику метания малого мяча; | Не предусмотрено |
| 73 | | Эстафеты с мячом. | 1 |  | Осваивать технику метания малого мяча; | Не предусмотрено |
| 74 | | Подвижные игры с мячом. | 1 |  | Броски мяча | Не предусмотрено |
| 75 | | Подвижные игры. Национальные виды спорта: метание топора. | 1 |  | Броски топора. | Не предусмотрено |
| 76 | | Броски мяча через волейбольную сетку. | 1 |  | Броски мяча | Не предусмотрено |
| 77 | | Точность бросков мяча через волейбольную сетку. | 1 |  | Броски мяча | Не предусмотрено |
| 78 | | Точность бросков мяча через волейбольную сетку. Национальные виды спорта: метание тынзяна. | 1 |  | Броски мяча | Не предусмотрено |
| 79 | | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. | 1 |  | Броски мяча | Не предусмотрено |
| 80 | | Бросок набивного мяча от груди. | 1 |  |  | Не предусмотрено |
| 81 | | Бросок набивного мяча снизу. Национальные виды спорта: метание тынзяна | 1 |  | Броски мяча | Не предусмотрено |
| 82 | | Подвижная игра «Точно в цель» | 1 |  | Разучивание игры | Не предусмотрено |
| 83 | | Тестирование виса на время. | 1 |  | Тест | Не предусмотрено |
| 84 | | Тестирование наклона вперед из положения стоя. Национальные виды спорта: прыжки через нарты. | 1 |  | Тест | Не предусмотрено |
| 85 | | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 |  | Прыжки | Не предусмотрено |
| 86 | | Тестирование подтягивания на низкой перекладине. | 1 |  |  | Не предусмотрено |
| 87 | | Тестирование подъема туловища за 30 с. Национальные виды спорта: прыжки через нарты. | 1 |  | Прыжки через нарты. | Не предусмотрено |
| 88 | | Техника метания на точность | 1 |  | Метание мяча. | Не предусмотрено |
| 89 | | Тестирование метания малого мяча на точность. | 1 |  | Запоминать короткие временные отрезки; | Не предусмотрено |
| 90 | | Подвижные игры для зала. «Льдинки, ветер и мороз!». Национальные виды спорта: прыжки через нарты. | 1 |  | Разучивание игры | Не предусмотрено |
| 91 | | Беговые упражнения. | 1 |  | Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; | Не предусмотрено |
| 92 | | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 |  | Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; | Не предусмотрено |
| 93 | | Тестирование челночного бега 3\*10 м. Национальные виды спорта: прыжки через нарты. | 1 |  | Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; | Не предусмотрено |
| 94 | | Тестирование метания мешочка на дальность. | 1 |  | Метание мяча на дальность. | Не предусмотрено |
| 95 | | Командная подвижная игра «Хвостики». | 1 |  | Разучивание игры | Не предусмотрено |
| 96 | | Ненецкая подвижная игра «Невод». Национальные виды спорта: прыжки через нарты. | 1 |  | Разучивание игры | Не предусмотрено |
| 97 | | Командные подвижные игры. | 1 |  | Разучивание игры | Не предусмотрено |
| 98 | | Подвижные игры с мячом. | 1 |  | Игры с мячом | Не предусмотрено |
| 99-100 | | Подвижные игры. Национальные виды спорта: прыжки через нарты. | 2 |  | Игры с мячом. | Не предусмотрено |