Тихомирова Татьяна Владимировна
Подписан цифровой подписью: Тихомирова Татьяна Владимировна
DN: O="МОБУ ""Шойбулакская СОШ""", CN=Тихомирова Татьяна Владимировна, E=shojbul.sosh@mari-el.gov.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение:
Дата: 2026.10.17 14:13:07+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 12.0.1

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Марий Эл

Отдел образования и по делам молодёжи Администрации муниципального образования Медведевский муниципальный район

МОБУ "Шойбулакская средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО начальных классов	Заместитель директора по УВР	Директор МОБУ "Шойбулакская СОШ"
Исакова В.В	Ларионова Т.В.	Тихомирова Т.В.
Протокол №1 от «31» августа 2026 г.	Протокол №1 от «31» августа 2026 г.	Приказ №42-О от «31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 11480223)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 1)

для обучающихся 1 классов

с.Шойбулак 2026г.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчет.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («веревочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лежа.

Подводящие упражнения.

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперед, назад. Прыжки через скакалку вперед, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Перебросса мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Равновесие – колено вперед попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «веревочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организующие команды и приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

2) гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

3) ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

4) формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

5) экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к

собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устныхи письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности ее использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культурыи в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трех групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определенных умений.

К концу обучения в **1 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны;

осваивать способы игровой деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	10			
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4			
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5			
2.3	Строевые команды и построения	1			
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34			
1.2	Игры и игровые задания	20			
1.3	Организующие команды и приёмы	2			
Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23			
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1				
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1				
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1				
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1				
5	Основные направления физической культуры и спорта	1				
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1				
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1				
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1				
9	Техника выполнения основных строевых команд	1				
10	Техника выполнения строевых упражнений	1				
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1				
12	Принципы закаливания	1				
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1				
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий	1				

	физической культурой					
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1				
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1				
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1				
18	Виды танцевальных движений	1				
19	Основные элементы физических упражнений	1				
20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1				
21	Техника выполнения гимнастического шага	1				
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1				
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1				
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1				
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1				
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1				
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1				
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1				
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1				
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1				
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1				
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней	1				

	поверхности бедра					
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				
36	Методика составления комбинаций упражнений	1				
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1				
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1				
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1				
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1				
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1				
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1				
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1				
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1				
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1				
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, перебросы, ловли	1				
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1				
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1				
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1				
51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1				
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1				
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1				
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1				

55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1				
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1				
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1				
58	Ролевые подвижные игры	1				
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1				
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1				
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1				
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1				
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1				
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1				
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1				
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1				
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1				
68	Игры с гимнастическим предметом	1				
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1				
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1				
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1				
72	Спортивные эстафеты с мячом	1				
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1				
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1				

75	Организующие команды при построении. Организующие команды при передвижении, перестроении	1				
76	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1				
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки.Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1				
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1				
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1				
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1				
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1				
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1				
83	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1				
84	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1				
85	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1				
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1				
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка.Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1				
88	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1				

89	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной. Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1				
90	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону.Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1				
91	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1				
92	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1				
93	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1				
94	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1				
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	95	0			