**1.Планируемые результаты учебного предмета «физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009г. №373) 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).

**2.Содержание учебного предмета «физическая культура».**

**История развития ГТО.**

Зарождение Всесоюзного комплекса ГТО.

Становление Всесоюзного комплекса ГТО.

Развитие Всесоюзного комплекса ГТО.

**Когда и как возникли физическая культура и спорт – 1 ч.**

Спорт эпохи Античности и современная физкультура

**Современные олимпийские игры- 1ч.**

Развитие современных Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Олимпийский чемпионы по разным видам спорта.

**Что такое физическая культура-1ч.**

Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. Связь физической культуры с укреплением здоровья и влияние на развитие человека. Роль и значение занятий физической культурой.

**Твой организм -2ч**

Строение тела. Органы чувств. Личная гигиена. Мозг и нервная система. Органы дыхания. Органы пищеварения.. Вещества которые не обходимы для развития организма. Вода и питьевой режим.

**Закаливание -1ч**

Укрепление здоровья средствами закаливания.

**Тренировка ума и характера-1ч**

Режим дня. Физкультминутки. Физические упражнения и подвижные игры.

**Спортивная одежда и обувь-1ч**

Требование к одежде и обуви.

**Самоконтроль -1ч**

Понятия о физическом состоянии как уровне физического развития.

Первая помощь при травмах-1ч

Травмы, которые можно получить при занятиях.

**Лёгкая атлетика. – 11 ч.**

Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание. Подготовка к сдаче норм ГТО.

Подвижные игры. Подвижные игры на основе баскетбола –42 часа

Броски мяча. Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча в кольцо.

Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Космонавты», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит» ,Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Удочка», «Лисы и куры», «Точный расчет»

**Гимнастика с основами акробатики.-18 ч.**

Акробатика. Строевые упражнения. Равновесие. Опорный прыжок. Лазание.

Лыжная подготовка – 21 час

Лыжные ходы. Спуски, подъемы. Повороты в движении. Торможение. Игры на лыжах. Лыжные гонки. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3.Тематическое планирование в 1-4 классах

1 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Количество часов |
| **Когда и как возникли физическая культура и спорт**  |  |
|  | Спорт эпохи Античности и современная физкультура | В процессе урока |
| **Современные Олимпийские игры** |  |
|  | Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (лет­них и зимних). | В процессе урока |
| **Что такое физическая культура** |  |
|  | Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями | В процессе урока |
| Твой организм |  |
|  | Строение тела | В процессе урока |
|  | Органы дыхания | В процессе урока |
| **Закаливание** |  |
|  | Личная гигиена | В процессе урока |
| **Тренировка ума и характера** |  |
|  | Режим дня | В процессе урока |
| **Спортивная одежда и обувь** |  |
|  | Требование к одежде и обуви | В процессе урока |
| **Самоконтроль** |  |
|  | Понятия о физическом состоянии как уровне физического развития | В процессе урока |
| **Первая помощь при травмах** |  |
|  | Травмы, которые можно получить при занятиях. | В процессе урока |
| Легкая атлетика | 11 |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег | 1 |
| 2 | Ходьба и бег | 1 |
| 3 | Ходьба и бег | 1 |
| 4 | Ходьба и бег | 1 |
| 5 | Ходьба и бег | 1 |
| 6 | Прыжки | 1 |
| 7 | Прыжки | 1 |
| 8 | Прыжки | 1 |
| 9 | Бросок малого мяча | 1 |
| 10 | Бросок малого мяча | 1 |
| 11 | Бросок малого мяча | 1 |
| Подвижные игры | 20 |
| 12 | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры | 1 |
| 13 | Подвижные игры | 1 |
| 14 | Подвижные игры | 1 |
| 15 | Подвижные игры | 1 |
| 16 | Подвижные игры | 1 |
| 17 | Подвижные игры | 1 |
| 18 | Подвижные игры | 1 |
| 19 | Подвижные игры | 1 |
| 20 | Подвижные игры | 1 |
| 21 | Подвижные игры | 1 |
| 22 | Подвижные игры | 1 |
| 23 | Подвижные игры | 1 |
| 24 | Подвижные игры | 1 |
| 25 | Подвижные игры | 1 |
| 26 | Подвижные игры | 1 |
| 27 | Подвижные игры | 1 |
| 28 | Подвижные игры | 1 |
| 29 | Подвижные игры | 1 |
| 30 | Подвижные игры | 1 |
| 31 | Подвижные игры | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики | 17 |
| 32 | Инструктаж по ТБ . Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 33 | Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 34,35 | Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 36,37 | Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 38 | Равновесие. Строевые упражнения | 1 |
| 39 | Равновесие. Строевые упражнения | 1 |
| 40, 41 | Равновесие. Строевые упражнения | 1 |
| 42 | Равновесие. Строевые упражнения | 1 |
| 43 | Равновесие. Строевые упражнения | 1 |
| 44 | Опорный прыжок, лазание | 1 |
| 45 | Опорный прыжок, лазание | 1 |
| 46, 47 | Опорный прыжок, лазание | 1 |
| 48 | Опорный прыжок, лазание | 1 |
| Подвижные игры на основе баскетбола | 4 |
| 49,50 | Инструктаж по ТБ Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 51,52 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| Лыжная подготовка | 21 |
| 53 | Инструктаж по ТБ Лыжные ходы | 1 |
| 54 | Лыжные ходы | 1 |
| 55, 56 | Лыжные ходы | 1 |
| 57,58 | Лыжные ходы | 1 |
| 59,60 | Лыжные ходы | 1 |
| 61 | Лыжные ходы | 1 |
| 62 | Лыжные ходы | 1 |
| 63 | Повороты переступанием | 1 |
| 64 | Повороты переступанием | 1 |
| 65 | Повороты переступанием | 1 |
| 66 | Подъемы и спуски | 1 |
| 67,68 | Подъемы и спуски | 1 |
| 69 | Подъемы и спуски | 1 |
| 70 | Подъемы и спуски | 1 |
| 71 | Передвижение на лыжах | 1 |
| 72 | Передвижение на лыжах | 1 |
| 73 | Передвижение на лыжах | 1 |
| Подвижные игры на основе баскетбола | 18 |
| 74,75 | Инструктаж по ТБ Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 76,77 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 78,79 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 80 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 81 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 82,83 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 84 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 85 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 86,87 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 88,89 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| Легкая атлетика | 10 |
| 90 | Инструктаж по ТБ Ходьба и бег | 1 |
| 91 | Ходьба и бег | 1 |
| 92 | Ходьба и бег | 1 |
| 93 | Ходьба и бег | 1 |
| 94 | Прыжки | 1 |
| 95 | Прыжки | 1 |
| 96 | Прыжки | 1 |
| 97 | Метание мяча | 1 |
| 98 | Метание мяча | 11 |
| 99 | Метание мяча |  |

2 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Количество часов |
| **Когда и как возникли физическая культура и спорт**  |  |
|  | Спорт эпохи Античности и современная физкультура | В процессе урока |
| **Современные Олимпийские игры** |  |
|  | Роль Пьера де Кубертена в их становлении.  | В процессе урока |
| **Что такое физическая культура** |  |
|  | Связь физической культуры с укреплением здоровья и влиянием на развитие человека  | В процессе урока |
| Твой организм |  |
|  | Упражнения на улучшение осанки | В процессе урока |
|  | Органы чувств | В процессе урока |
| **Закаливание** |  |
|  | Личная гигиена | В процессе урока |
| **Тренировка ума и характера** |  |
|  | Физкультминутка на уровне | В процессе урока |
| **Спортивная одежда и обувь** |  |
|  | Требование к одежде и обуви | В процессе урока |
| **Самоконтроль** |  |
|  | Понятия о физическом состоянии как уровне физического развития | В процессе урока |
| **Первая помощь при травмах** |  |
|  | Травмы, которые можно получить при занятиях. | В процессе урока |
| Легкая атлетика | 11 |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег | 1 |
| 2 | Ходьба и бег | 1 |
| 3 | Ходьба и бег | 1 |
| 4 | Ходьба и бег | 1 |
| 5 | Ходьба и бег | 1 |
| 6 | Прыжки | 1 |
| 7 | Прыжки | 1 |
| 8 | Прыжки | 1 |
| 9 | Бросок малого мяча | 1 |
| 10 | Бросок малого мяча | 1 |
| 11 | Бросок малого мяча | 1 |
| Подвижные игры | 18 |
| 12 | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры | 1 |
| 13 | Подвижные игры | 1 |
| 14 | Подвижные игры | 1 |
| 15 | Подвижные игры | 1 |
| 16 | Подвижные игры | 1 |
| 17 | Подвижные игры | 1 |
| 18 | Подвижные игры | 1 |
| 19 | Подвижные игры | 1 |
| 20 | Подвижные игры | 1 |
| 21 | Подвижные игры | 1 |
| 22 | Подвижные игры | 1 |
| 23 | Подвижные игры | 1 |
| 24 | Подвижные игры | 1 |
| 25 | Подвижные игры | 1 |
| 26 | Подвижные игры | 1 |
| 27 | Подвижные игры | 1 |
| 28 | Подвижные игры | 1 |
| 29 | Подвижные игры | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики | 18 |
| 30 | Инструктаж по ТБ . Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 31 | Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 32 | Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 33 | Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 34,35 | Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 36,37 | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 38 | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 39 | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 40, 41 | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 42 | Опорный прыжок, лазание | 1 |
| 43 | Опорный прыжок, лазание | 1 |
| 44 | Опорный прыжок, лазание | 1 |
| 45 | Опорный прыжок, лазание | 1 |
| 46, 47 | Опорный прыжок, лазание | 1 |
| Лыжная подготовка | 21 |
| 48 | Инструктаж по ТБ Лыжные ходы | 1 |
| 49,50 | Лыжные ходы | 1 |
| 51,52 | Лыжные ходы | 1 |
| 53 | Лыжные ходы | 1 |
| 54 | Лыжные ходы | 1 |
| 55, 56 | Спуски и подъемы | 1 |
| 57,58 | Спуски и подъемы  | 1 |
| 59,60 | Спуски и подъемы | 1 |
| 61 | Повороты переступанием | 1 |
| 62 | Повороты переступанием | 1 |
| 63 | Повороты переступанием | 1 |
| 64 | Игры | 1 |
| 65 | Игры | 1 |
| 66 | Игры | 1 |
| 67, | Игры | 1 |
| 68 | Прохождение до 1,5 км | 1 |
| Подвижные игры на основе баскетбола | 24 |
| 69,70 | Инструктаж по ТБ Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 71 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 72 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 73 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 74,75 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 76,77 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 78,79 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 80 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 81 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 82,83 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 84 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 85 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 86,87 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 88,89 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 90 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 91 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 92 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| Легкая атлетика | 10 |
| 93 | Инструктаж по ТБ Ходьба и бег | 1 |
| 94 | Ходьба и бег | 1 |
| 95 | Ходьба и бег | 1 |
| 96 | Ходьба и бег | 1 |
| 97 | Прыжки | 1 |
| 98 | Прыжки | 1 |
| 99 | Прыжки | 1 |
| 100 | Метание мяча | 1 |
| 101 | Метание мяча | 1 |
| 102 | Метание мяча | 1 |

3 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Количество часов |
| **Когда и как возникли физическая культура и спорт**  |  |
|  | Спорт эпохи Античности и современная физкультура | В процессе урока |
| **Современные Олимпийские игры** |  |
|  | Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. | В процессе урока |
| **Что такое физическая культура** |  |
|  | Роль и значение физической культуры | В процессе урока |
| Твой организм |  |
|  | Личная гигиена | В процессе урока |
|  | Мозг и нервная система | В процессе урока |
| **Закаливание** |  |
|  | Проведение закаливающих процедур | В процессе урока |
| **Спортивная одежда и обувь** |  |
|  | Требование к одежде и обуви | В процессе урока |
| **Самоконтроль** |  |
|  | Понятия о физическом состоянии как уровне физического развития | В процессе урока |
| **Первая помощь при травмах** |  |
|  | Травмы, которые можно получить при занятиях. | В процессе урока |
| Легкая атлетика | 11 |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег | 1 |
| 2 | Ходьба и бег | 1 |
| 3 | Ходьба и бег | 1 |
| 4 | Ходьба и бег | 1 |
| 5 | Ходьба и бег | 1 |
| 6 | Прыжки | 1 |
| 7 | Прыжки | 1 |
| 8 | Прыжки | 1 |
| 9 | Метание мяча | 1 |
| 10 | Метание мяча | 1 |
| 11 | Метание мяча | 1 |
| Подвижные игры | 18 |
| 12 | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры | 1 |
| 13 | Подвижные игры | 1 |
| 14 | Подвижные игры | 1 |
| 15 | Подвижные игры | 1 |
| 16 | Подвижные игры | 1 |
| 17 | Подвижные игры | 1 |
| 18 | Подвижные игры | 1 |
| 19 | Подвижные игры | 1 |
| 20 | Подвижные игры | 1 |
| 21 | Подвижные игры | 1 |
| 22 | Подвижные игры | 1 |
| 23 | Подвижные игры | 1 |
| 24 | Подвижные игры | 1 |
| 25 | Подвижные игры | 1 |
| 26 | Подвижные игры | 1 |
| 27 | Подвижные игры | 1 |
| 28 | Подвижные игры | 1 |
| 29 | Подвижные игры | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики | 18 |
| 30 | Инструктаж по ТБ . Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 31 | Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 32 | Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 33 | Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 34,35 | Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 36,37 | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 38 | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 39 | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 40, 41 | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 42 | Опорный прыжок, лазание | 1 |
| 43 | Опорный прыжок, лазание | 1 |
| 44 | Опорный прыжок, лазание | 1 |
| 45 | Опорный прыжок, лазание | 1 |
| 46, 47 | Опорный прыжок, лазание | 1 |
| Лыжная подготовка | 21 |
| 48 | Инструктаж по ТБ Лыжные ходы | 1 |
| 49,50 | Лыжные ходы | 1 |
| 51,52 | Лыжные ходы | 1 |
| 53 | Лыжные ходы | 1 |
| 54 | Лыжные ходы | 1 |
| 55, 56 | Лыжные ходы | 1 |
| 57,58 | Повороты переступанием | 1 |
| 59, | Повороты переступанием | 1 |
| 60,61 | Спуски и подъемы | 1 |
| 62 | Спуски и подъемы | 1 |
| 63 | Торможение | 1 |
| 64 | Торможение | 1 |
| 65 | Торможение | 1 |
| 66 | Игры на лыжах | 1 |
| 67 | Игры на лыжах | 1 |
| 68 | Лыжные гонки | 1 |
| Подвижные игры на основе баскетбола | 24 |
| 69,70 | Инструктаж по ТБ Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 71 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 72 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 73 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 74,75 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 76,77 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 78,79 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 80 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 81 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 82,83 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 84 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 85 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 86,87 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 88,89 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 90 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 91 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 92 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| Легкая атлетика | 10 |
| 93 | Инструктаж по ТБ Ходьба и бег | 1 |
| 94 | Ходьба и бег | 1 |
| 95 | Ходьба и бег | 1 |
| 96 | Ходьба и бег | 1 |
| 97 | Прыжки | 1 |
| 98 | Прыжки | 1 |
| 99 | Прыжки | 1 |
| 100 | Метание | 1 |
| 101 | Метание  | 1 |
| 102 | Метание  | 1 |

4 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Количество часов |
| **Когда и как возникли физическая культура и спорт**  |  |
|  | Спорт эпохи Античности и современная физкультура | В процессе урока |
| **Современные Олимпийские игры** |  |
|  | История Олимпийских игр Древности | В процессе урока |
| **Что такое физическая культура** |  |
|  | Физические упражнения | В процессе урока |
| Твой организм |  |
|  | Органы пищеварения | В процессе урока |
|  | Вещества , которые необходимы для организма | В процессе урока |
| **Закаливание** |  |
|  | Способы закаливания | В процессе урока |
| **Тренировка ума и характера** |  |
|  | Влияние физической подготовки на развитие физических качеств. Физическая нагрузка. | В процессе урока |
| **Спортивная одежда и обувь** |  |
|  | Требование к одежде и обуви | В процессе урока |
| **Самоконтроль** |  |
|  | Понятия о физическом состоянии как уровне физического развития | В процессе урока |
| **Первая помощь при травмах** |  |
|  | Травмы, которые можно получить при занятиях. | В процессе урока |
| Легкая атлетика | 11 |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег | 1 |
| 2 | Ходьба и бег | 1 |
| 3 | Ходьба и бег | 1 |
| 4 | Ходьба и бег | 1 |
| 5 | Ходьба и бег | 1 |
| 6 | Прыжки | 1 |
| 7 | Прыжки | 1 |
| 8 | Прыжки | 1 |
| 9 | Метание | 1 |
| 10 | Метание | 1 |
| 11 | Метание | 1 |
| Подвижные игры | 18 |
| 12 | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры | 1 |
| 13 | Подвижные игры | 1 |
| 14 | Подвижные игры | 1 |
| 15 | Подвижные игры | 1 |
| 16 | Подвижные игры | 1 |
| 17 | Подвижные игры | 1 |
| 18 | Подвижные игры | 1 |
| 19 | Подвижные игры | 1 |
| 20 | Подвижные игры | 1 |
| 21 | Подвижные игры | 1 |
| 22 | Подвижные игры | 1 |
| 23 | Подвижные игры | 1 |
| 24 | Подвижные игры | 1 |
| 25 | Подвижные игры | 1 |
| 26 | Подвижные игры | 1 |
| 27 | Подвижные игры | 1 |
| 28 | Подвижные игры | 1 |
| 29 | Подвижные игры | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики | 18 |
| 30 | Инструктаж по ТБАкробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии | 1 |
| 31 | Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии | 1 |
| 32 | Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии | 1 |
| 33 | Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии | 1 |
| 34,35 | Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии | 1 |
| 36,37 | Висы.  | 1 |
| 38 | Висы.  | 1 |
| 39 | Висы.  | 1 |
| 40, 41 | Висы.  | 1 |
| 42 | Опорный прыжок, лазание по канату | 1 |
| 43 | Опорный прыжок, лазание по канату | 1 |
| 44 | Опорный прыжок, лазание по канату | 1 |
| 45 | Опорный прыжок, лазание по канату | 1 |
| 46, 47 | Опорный прыжок, лазание по канату | 1 |
| Лыжная подготовка | 21 |
| 48 | Инструктаж по ТБ Лыжные ходы | 1 |
| 49,50 | Лыжные ходы | 1 |
| 51,52 | Лыжные ходы | 1 |
| 53 | Лыжные ходы | 1 |
| 54 | Лыжные ходы | 1 |
| 55, 56 | Лыжные ходы | 1 |
| 57,58 | Спуски и подъемы | 1 |
| 59,60 | Спуски и подъемы | 1 |
| 61 | Торможение | 1 |
| 62 | Торможение | 1 |
| 63 | Торможение | 1 |
| 64 | Повороты переступанием в движении | 1 |
| 65 | Повороты переступанием в движении | 1 |
| 66 | Игры на лыжах | 1 |
| 67 | Игры на лыжах | 1 |
| 68 | Лыжные гонки | 1 |
| Подвижные игры на основе баскетбола | 24 |
| 69,70 | Инструктаж по ТБ Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 71 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 72 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 73 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 74,75 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 76,77 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 78,79 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 80 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 81 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 82,83 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 84 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 85 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 86,87 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 88,89 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 90 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 91 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 92 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| Легкая атлетика | 10 |
| 93 | Инструктаж по ТБ Бег и ходьба | 1 |
| 94 | Бег и ходьба | 1 |
| 95 | Бег и ходьба | 1 |
| 96 | Бег и ходьба | 1 |
| 97 | Прыжки | 1 |
| 98 | Прыжки | 1 |
| 99 | Прыжки | 1 |
| 100 | Метание мяча | 1 |
| 101 | Метание мяча | 1 |
| 102 | Метание мяча | 1 |