Рабочая программа по физической культуре составлена на основе программы Ляха В.И. «Физическая культура 1-4 классы. Рабочие программы/ В.И. Лях. -М.: Просвеение,2012.»

***Место предмета в учебном плане:***

Курс «Физическая культура» изучается в 1 классе из рас­чёта 3 часа в неделю, 99 часов в год. Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

***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.

***Задачи:***

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

• формирование первоначальных умений само регуляции 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; подготовка к выполнению нормативов Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 г. №1643.

• 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.

***Литература для учащихся:*** Лях В.И. Физическая культура 1-4 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. - Москва «Просвещение» 2012.

**1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №П/П | НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА | ЛИЧНОСТНЫЕ | МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ | | | ПРЕДМЕТНЫЕ |
| РЕГУЛЯТИВНЫЕ | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ | КОММУНИКАТИВНЫЕ |
| 1 | Легкая атлетика | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; дисциплинированность, упорство в достижении целей; оказание бескорыстной помощи сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов | принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре, уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки | ознакомление с техникой выполнения челночного бега,  ознакомление с историей возникновения физической культуры , с техникой метания мяча на дальность,  ознакомление с разновидностями прыжков; выполнение упражнений в различном ритме и темпе, бега.  выполнение упражнений на развитие слуха, бега, ходьбы, организующих строевых команд и приемов, общеразвивающих упражнений с малыми мячами .  выполнение упражнений на развитие гибкости и внимания, сдача теста – прыжок в длину с места  выполнение бега, ходьбы, организующих строевых команд и приемов, комплекса зарядки; сдача теста – наклон вперед из положения стоя;  разучивание поворотов прыжком направо и налево; выполнение бега, ходьбы, организующих строевых команд и приемов, комплекса зарядки; сдача теста – подтягивание на низкой перекладине из положения вис лежа; | договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;  контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в игре | **-Ученик научиться.** выполнять броски мяча в горизонтальную цель, разминку с малыми мячами.  сохранять правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с малыми мячами;  выполнять упражнения на внимание и на координацию движений, на слух  выполнять разминку, направ­ленную на развитие координации движе­ний, прыжок в длину с места.  со­хранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять комплекс утренней зарядки; перестраиваться в две шеренги.  сохранять правильную осанку, оптимальное  телосложение;  поворачиваться направо и налево прыжком; выполнять подтягивание на низкой перекладине из виса лежа;  соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; |
| 2 | Подвижные игры | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; дисциплинированность, упорство в достижении целей; оказание бескорыстной помощи сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов | *–* осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  *–* принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; | *–* выполнение разминки со скакалками, ходьбы, бега, организующих строевых команд и приемов, участие в играх;  *–* разучивание техники броска набивного мяча из-за головы и от груди; выполнение организующих строевых команд, ходьбы с заданиями, разминки с мячами, броска набивного мяча из-за головы и от груди, упражнения на внимание  - описывать технические действия спортивных игр | **-** договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; контролировать действия партнера; | **-Ученик получит возможность научиться. -** выполнять разминку со ска­калками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры;  **-** выполнять разминку с малыми мячами, упражнение на внимание; бросать и ловить мяч различными способами; бросать набивной мяч от груди  и из-за головы; играть в подвижные игры;  соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; |
| 3 | гимнастика | Проявление  положительных качеств  личности и управление  своими эмоциями в  различных ситуациях и  условиях;  дисциплинированность,  упорство в достижении  целей; оказание  бескорыстной помощи с  верстникам;  Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; | *–* принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей;  *–* адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки | *–* ознакомление с висом прогнувшись на гимнастических брусьях, снарядах; выполнение разминки с гимнастическими палками, бега, ходьбы, организующих строевых команд и приемов,  *–* выполнение разминочных упражнений на развитие осанки, на внимание, ходьбы, бега, организующих строевых команд и приемов, лазанья и перелезания по гимнастической стенке;  *–* выполнение разминки с гимнастическими палками, бега, ходьбы, организующих строевых команд и приемов, круговой тренировки, виса углом, прогнувшись и согнувшись на гимнастических брусьях; бега, ходьбы, организующих строевых команд и приемов, круговой тренировки, упражнений на внимание, перевороты, гимнастической стенке (лазанье и перелазание), кувырка вперед;  *–* разучивание техники прыжков через скакалку; выполнение организующих строевых команд, разминки на гимнастической скамейке, круговой тренировки (лазанье по канату, вис на гимнастической стенке, кувырок боком, отжимание, подъем ног,  - разучивание техники опорного прыжка через козла ,коня;  - Выполнение различных видов висов и упоров | договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; контролировать действия партнера; | -Ученик научиться. выполнять разминку с гимнастическими палками, вис согнувшись  и вис прогнувшись на гимнастических брусьях, переворот вперед и назад на гимнастических брусьях;  выполнять разминку с обручами; вращать обруч; проходить по станциям круговой тренировки; игровое упражнение на реакцию и внимание;  выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжки через скакалку с вращением вперед и назад; проходить по станциям круговой тренировки; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями. |
| 4 | Лыжная подготовка | Организация собственной деятельности выполнение организующих строевых команд, ступающего шага, обгона на лыжах;  протаптывания лыжни, поворота переступанием лыж вокруг пяток; обгона, движения на лыжах скользящим шагом без палок, спуска в полу-приседе (без палок) время движения, при падении, скользящего шага с палками; пристегивание лыж ,торможение палками на лыжах.  Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; дисциплинированность, упорство в достижении целей; оказание бескорыстной помощи сверстникам | оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;  *–* принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; | *–* разучивание техники ступающего шага, организующих строевых команд: выполнение ступающего шага на лыжах,  разучивание техники обгона на лыжах,разучивание техники поворота переступанием лыж вокруг пяток, выполнение ступающего шага на лыжах, протаптывание лыжни, разучивание техники движения на лыжах скользящим шагом без палок (с палками), разучивание техники спуска в полуприседе (без палок); разучивание техники торможения падением; разучивание правильного пристегивания лыж, техники работы рук с палками во время движения, при падении;познакомиться с движением «змейкой» на лыжах с палками; выполнение организующей строевой команды «Лыжи под руку», ходьбы ступающим (скользящим) шагом; прохождение дистанции на лыжах; участие в играх; | задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия. | **-Ученик научиться** выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий;  **-Ученик получит возможность научиться** выполнять передвижения на лыжах ступающий шаг без палок, скользящий шаг без палок, спуск в основной стойке на лыжах без палок, выполнять передвижения на лыжах  (ступающим шагом с палками), выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками при прохождении дистанции 1000 м,2,5 км,  соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; |
| 5 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; дисциплинированность, упорство в достижении целей; оказание бескорыстной помощи сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов,  Организация собственной деятельности выполнение организующих строевых команд, бега, ходьбы, разминки в стихотворном сопровождении, упражнения на внимание, с мячами в парах, ведения мяча в движении, | *–* принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя,принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; | *–* выполнение организующих строевых команд, бега, разминки в ходьбе, упражнения на равновесие, с мячами в парах;  ведения мяча в движении, баскетбольных упражнений; волейбольных упражнений, футбольных упражнений работа в парах и индивидуально. | договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия; | выполнять разминку в ученик ученик научиться.. ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать на­бивной мяч на дальность от груди и из-за головы;  разновидности бросков мяча одной рукой, ловлю мяча, вести мяч на месте и в движении;  соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; |

**2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Название темы практической части | Кол-во часов | |
| по плану | фактически |
| 1 | Основы знаний по физической культуре | **История физической культуры**. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуру с трудовой и военной деятельностью.  **Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. | в процессе урока | |
| 2 | Способы двигательной деятельности | **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкульт минутка)  **Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.** Изменение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Изменение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | в процессе урока | |
| 3 | Физическое совершенствование: Гимнастика с основами акробатики | Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.  Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.  Акробатические комбинации. Например, 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.  Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, пере махи.  Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами пере мах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. Подготовка к нормативам ГТО  Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.  Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, пере ползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 18 |  |
| 4 | Легкая атлетика | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.  Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;  Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.  Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.  Подготовка к нормативам ГТО | 22 |  |
| 5 | Лыжная подготовка | Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию, повороты, спуски, подъемы, торможение. 1 км. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение Подготовка к нормативам ГТО | 21 |  |
| 6 | Подвижные и спортивные игры | На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.  На материале спортивных игр.  Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.  Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подготовка к нормативам ГТО | 38 |  |
| 7 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушении осанки.  Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | в процессе урока | |

Ниже представлено тематическое планирование в соответ­ствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2011).

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| класс |
| 1 |
| 1 | **Базовая часть** | 77 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 17 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 22 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | 21 |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 21 |
|  | Итого: | 99 |

**3. Тематическое планирование 1 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Количество часов | Дата проведения по планированию. | Дата проведения фактически. |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза». | 1 |  |  |
| 2. | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м | 1 |  |  |
| 3. | Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Вызов номера». | 1 |  |  |
| 4. | Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде». | 1 |  |  |
| 5. | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м | 1 |  |  |
| 6. | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза». | 1 |  |  |
| 7. | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза». | 1 |  |  |
| 8. | Прыжок в длину с места. Прыжки с продвижением вперед. | 1 |  |  |
| 9. | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». | 1 |  |  |
| 10. | Метание малого мяча на дальность. | 1 |  |  |
| 11. | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». | 1 |  |  |
| 12. | Инструктаж по ТБ. Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». | 1 |  |  |
| 13. | Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». | 1 |  |  |
| 14. | Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». | 1 |  |  |
| 15. | Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». | 1 |  |  |
| 16. | Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». | 1 |  |  |
| 17. | Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». | 1 |  |  |
| 18. | Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | 1 |  |  |
| 19. | Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | 1 |  |  |
| 20. | Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | 1 |  |  |
| 21. | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». | 1 |  |  |
| 22. | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». | 1 |  |  |
| 23. | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». | 1 |  |  |
| 24. | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». | 1 |  |  |
| 25. | Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колон по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры» | 1 |  |  |
| 26. | Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры». | 1 |  |  |
| 27. | Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры». | 1 |  |  |
| 28. | Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». | 1 |  |  |
| 29. | Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. | 1 |  |  |
| 30. | Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры». | 1 |  |  |
| 31. | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. | 1 |  |  |
| 32. | Размыкание на вытянутые в стороны руки. | 1 |  |  |
| 33. | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». | 1 |  |  |
| 34. | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка». | 1 |  |  |
| 35. | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка». | 1 |  |  |
| 36. | Висы. | 1 |  |  |
| 37. | Висы. Упоры. | 1 |  |  |
| 38. | Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками. Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног. | 1 |  |  |
| 39. | Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками. Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног. | 1 |  |  |
| 40. | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка». | 1 |  |  |
| 41. | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка». | 1 |  |  |
| 42. | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка». | 1 |  |  |
| 43. | Инструктаж по ТБ  Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча». | 1 |  |  |
| 44. | Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча». | 1 |  |  |
| 45. | Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча». | 1 |  |  |
| 46. | Ловля мяча на месте. | 1 |  |  |
| 47. | Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй». | 1 |  |  |
| 48. | Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй». | 1 |  |  |
| 49. | Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 50. | Ступающий и скользящий шаг. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 51. | Ступающий и скользящий шаг. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 52. | Ступающий и скользящий шаг. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 53. | Ступающий шаг без палок. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 54. | Ступающий шаг без палок. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 55. | Ступающий шаг с палками. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 56. | Ступающий шаг с палками. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 57. | Скользящий шаг без палок. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 58. | Скользящий шаг без палок. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 59. | Скользящий шаг без палок. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 60. | Скользящий шаг с палками. Подвижные игры | 1 |  |  |
| 61. | Скользящий шаг с палками. Подвижные игры | 1 |  |  |
| 62. | Скользящий шаг с палками. Подвижные игры | 1 |  |  |
| 63. | Повороты переступанием. Подвижные игры | 1 |  |  |
| 64. | Повороты переступанием. Подвижные игры | 1 |  |  |
| 65. | Повороты переступанием. Подвижные игры | 1 |  |  |
| 66. | Подъёмы и спуски под склон. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 67. | Подъёмы и спуски под склон. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 68. | Подъём лесенкой наискось. Подвижные игры | 1 |  |  |
| 69. | Передвижение на лыжах до 1 км | 1 |  |  |
| 70. | Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч». | 1 |  |  |
| 71. | Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему». | 1 |  |  |
| 72. | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». | 1 |  |  |
| 73. | Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей» | 1 |  |  |
| 74. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей» | 1 |  |  |
| 75. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей» | 1 |  |  |
| 76. | Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей» | 1 |  |  |
| 77. | Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей» | 1 |  |  |
| 78. | Подвижные игры на основе футбола. | 1 |  |  |
| 79. | Подвижные игры на основе футбола. | 1 |  |  |
| 80. | Подвижные игры на основе футбола. | 1 |  |  |
| 81. | Подвижные игры на основе футбола. | 1 |  |  |
| 82. | Подвижные игры на основе футбола. | 1 |  |  |
| 83. | Подвижные игры на основе футбола. | 1 |  |  |
| 84. | Подвижные игры на основе футбола. | 1 |  |  |
| 85. | Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Пятнашки».  «Два мороза» | 1 |  |  |
| 86. | Подвижная игра «Прыгающие воробушки», «Третий лишний» | 1 |  |  |
| 87. | Подвижная игра «К своим флажкам», «Волк во рву» | 1 |  |  |
| 88. | Подвижная игра «Зайцы в огороде», «Лисы и куры» | 1 |  |  |
| 89. | Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. | 1 |  |  |
| 90. | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты | 1 |  |  |
| 91. | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 92. | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты | 1 |  |  |
| 93. | Прыжок в длину с места. Эстафеты | 1 |  |  |
| 94. | Прыжок в длину с места. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 95. | Прыжок в длину с места. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 96. | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты | 1 |  |  |
| 97. | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты | 1 |  |  |
| 98. | Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. игра «Метко в цель» | 1 |  |  |
| 99. | Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. игра «Метко в цель» | 1 |  |  |