**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**К концу 1 класса:**

**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.

 характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний

 и имеющегося опыта;

 находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре.* Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получат первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получат представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получат первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

*Гимнастика с элементами акробатики.* Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

*Легкая атлетика.* Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег З х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

*Подвижные игры.* Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики» и др.

**Содержание учебного предмета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Форма организации учебных занятий | Основные виды учебной деятельности |
| **Лёгкая атлетика и подвижные игры** |
| Вводный. | Вводный | *Изучить* правила поведения на уроках физи­ческой культуры. |
| Влияние физической культуры на здоровье и физическое разви­тие человека. Прави­ла поведения на уро­ках. | Комбинированный | *Определять*влияние физической культуры на укрепление здоровья и физическое развитие. *Изучить* правила поведения на уроках физи­ческой культуры. *Выполнять*пост­роения в шеренгу и колонну |
| Основные способы пе­редвижений человека. | Комбинированный | *Определять*основные способы пе­редвижений человека. *Выполнять*команды: «Стано­вись!», «Смирно!». *Выполнять пе­редвижение*широким, свободным шагом. |
| История возникнове­ния физической куль­туры. | Комбинированный | *Изучать*историю возникновения физической культуры, *участво­вать в беседе.**Выполнять*повороты направо на­лево, медленный равномерный бег, бег с изменением направления. |
| Предупреждение травматизма на заня­тиях физической культурой. | Комбинированный | *Изучать и соблюдать*правила пре­дупреждения травматизма на заня­тиях.*Выполнять*повороты кругом. *Участвовать*в подвижной игре «У медведя во бору», *соблюдать* правила игры. |
| Бег и его разновид­ности. | Комбинированный | *Познакомиться*с разновидностями бега. *Использовать*разные виды бега. *Следовать*при выполнении упражнений инструкциям учителя. *Соблюдать*правила игры. *Выполнять*упражнения на ско­рость движения.*Моделировать*физические нагруз­ки для развития быстроты. |
| Эстафетный бег. | Комбинированный | *Изучать*приёмы эстафетного бега. *Следовать*при выполнении зада­ний инструкциям учителя. *Применять*полученные умения в игре. «Вызов номеров». *Выполнять*упражнения на внима­ние.. |
| Эстафетный бег. | Комбинированный |
| Прыжки и их связь с беговыми упражне­ниями. | Комбинированный | *Выполнять*подготовительные уп­ражнения. *Объяснять и применять* технику прыжков, технику призем­ления. *Следовать*при выполнении инструкциям учителя. *Согласовы- ватъ*действия партнёров в игре. *Соотносить*упражнения с разви­тием определённых физических ка­честв.*Осваивать*технику прыжков вверх на двух ногах и с продвижением вперёд. |
| Прыжки и их связь с беговыми упражне­ниями. | Комбинированный |
| Прыжки на двух и од­ной ноге с продвиже­нием вперёд. | Комбинированный |
| Прыжки на двух и од­ной ноге с продвиже­нием вперёд. | Комбинированный |
| Прыжок в длину с места. | Комбинированный | *Выполнять*подготовительные уп­ражнения. П*рименять* технику прыжков, технику призем­ления |
| Прыжок в длину с места. | Комбинированный |
| Челночный бег | Комбинированный | *Выполнять*упражнения на коорди­нацию движений и быстроту во вре­мя выполнения челночного бега 3x10 м. *Следовать*при выполнении инструкциям учителя. *Соблюдать* правила игры. *Выполнять*упраж­нения на координацию движения. *Соотносить*упражнения с разви­тием определённых физических ка­честв |
| Челночный бег 3x10 м. | Комбинированный |
| Преодоление полосы препятствий. | Комбинированный | *Применять*полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотно­сить*упражнения с развитием оп­ределённых физических качеств. |
| Преодоление полосы препятствий. | Комбинированный |
| Метание — одно из древних физических упражнений. | Комбинированный | *Работать*с информацией. *Участ­вовать*в беседе по теме. *Разучить и выполнять*правильный хват мало­го мяча. *Следовать*при выполне­нии заданий инструкциям учителя. |
| Метание в вертикаль­ную цель. | Комбинированный | *Объяснять и применять*технику метания теннисного малого мяча в цель. *Выявлять*характерные ошибки при выполнении метания в цель. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотно­сить*упражнения с развитием оп­ределенных физических качеств. |
| Метание в вертикаль­ную цель. | Комбинированный |
| Лёгкая атлетика — королева спорта. | Комбинированный | *Участвовать в беседе*о лёгкой ат­летике как виде спорта. *Высказы­вать*собственное мнение о лёгкой атлетике как виде спорта. *Приме­нять*технику метания теннисного малого мяча в цель. *Оценивать* правильность выполнения зада­ния. *Вносить*коррективы в свою работу. |
| Метание в горизон­тальную цель. | Комбинированный | *Следовать*при выполнении инс­трукциям учителя. *Выявлять*ха­рактерные ошибки при выполне­нии метания в горизонтальную цель. *Согласовывать*действия пар­тнёров в игре. *Соотносить*упраж­нения с развитием определённых физических качеств. |
| Метание в горизон­тальную цель. | Комбинированный |
| Как устроен человек. | Комбинированный | *Работать с информацией*о строе­нии человека и работе мышц. *Уста­навливать*взаимосвязь между фи­зическими упражнениями и работой мышц. *Общаться*и *взаи­модействовать*в игровой деятель­ности. |
| Броски набивного мяча (0,5 кг). | Комбинированный | *Выполнять*броски набивного мяча от груди на дальность. *Следовать* при выполнении упражнений инс­трукциям учителя. *Выявлять*ха­рактерные ошибки при выполне­нии броска набивным мячом от груди. *Соблюдать*правила игры, *удерживать*задачи во время игры. |
| Броски набивного мяча (0,5 кг). | Комбинированный |
| Прыжки через качаю­щуюся скакалку. | Комбинированный | *Проявлять* во­левые усилия. *Согласовывать*дей­ствия партнёров в игре. |
| Прыжки через качаю­щуюся скакалку. | Комбинированный |
| Преодоление препят­ствий. | Комбинированный | *Применять*полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. *Удерживать*цель выполняемых действий при преодолении полосы препятствий. *Проявлять*волевые усилия. *Соотносить*упражнения с развитием определённых физичес­ких качеств. |
| Преодоление препят­ствий. | Комбинированный |
| Подвижные игры. | Игровой | *Общаться*и *взаимодействовать*в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать*задачи во время игры. *Выявлять*причины успешной игры. |
| Подвижные игры. | Игровой |
| Подвижные игры. | Игровой |
| Подвижные игры. | Игровой |
| **Гимнастика с основами акробатики** |
| История развития гимнастики. | Вводный | *Иметь представление*об истории развития гимнастики. *Участво­вать*в беседе.*Соблюдать*правила поведения на уроке гимнастики. *Изучать и вы­полнять*положение упор присев. Следовать инструкциям учителя. |
| Осанка человека. | Комбинированный | *Различать*хорошую и плохую осанку. *Участвовать в беседе*о правильной осанке.*Соблюдать*правила игры, *удержи­вать*задачи во время игры. *Разу­чить и выполнять*упражнения на координацию движений. |
| Положение «группи­ровка». | Комбинированный | *Выполнять*группировку в различ­ных положениях. *Разучить и вы­полнять*приставной шаг. *Соблю­дать*правила игры. |
| Утренняя гимнастика. | Комбинированный | *Осваивать*умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить утреннюю гимнастику. *Следовать* при выполнении инструкциям учи­теля.*Моделировать*физические нагруз­ки для развития координации дви­жений. |
| Перекаты в «группи­ровке». | Комбинированный | *Выполнять*перекаты в группиров­ке. *Следовать*при выполнении инструкциям учителя. *Соблюдать* правила игры, *удерживать*задачи во время игры. *Общаться и взаимо­действовать*в игровой деятельно­сти. |
| Перекаты в «группи­ровке». | Комбинированный |
| Физкультурные минутки. | Игровой | *Осваивать умения*самостоятельно подбирать упражнения и проводить физкультурные минутки. *Выявлять*характерные ошибки при выполнении перекатов в груп­пировке вперёд-назад.*Соблюдать*правила игры, *удерживатъ*задачи во время игры |
| Лазанье по наклон­ной скамейке, стоя на коленях. | Комбинированный | *Осваивать*лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. *Определять*ситуации, требующие применения правил предупрежде­ния травматизма. |
| Лазанье по наклон­ной скамейке, стоя на коленях. | Комбинированный |
| Лазанье по наклон­ной скамейке в упоре присев. | Комбинированный | *Изучить*способы лазанья по на­клонной скамейке. *Следовать*при выполнении инструкциям учите­ля. *Разучить и выполнять*перека­ты. *Выполнять*упражнения на вос­питание внимания. |
| Лазанье по наклон­ной скамейке в упоре присев. | Комбинированный |
| Лазанье по гимнасти­ческой стенке. | Комбинированный | *Выполнять*лазанье по гимнасти­ческой стенки одноимённым и раз­ноимённым способами. *Следовать* при выполнении инструкциям учи­теля. *Соблюдать*правила игры, *удерживать*задачи во время игры. *Выполнять*упражнения на воспи­тание смелости. |
| Лазанье по гимнасти­ческой стенке. | Комбинированный |
| Преодоление препят­ствий. | Комбинированный | *Разучить и выполнять*прелезание через гимнастическую скамейку. *Выполнять*каты мяча по полу. Уметь выполнять упражнение в па­рах. *Соблюдать*правила игры, *удерживать*задачи во время игры. *Следовать*при выполнении инст­рукциям.*Уметь*преодолевать препятствия. *Уметь*прелезать через гимнасти­ческую скамейку и горку матов. *Моделировать*физические нагруз­ки для развития гибкости. |
| Преодоление препят­ствий. | Комбинированный |
| Перелезание через горку матов. | Комбинированный |
| Перелезание через горку матов. | Комбинированный |
| Вис лёжа на низкой перекладине. | Комбинированный | *Уметь*правильно выполнять хват перекладины сверху и вис лёжа. *Следовать*при выполнении инст­рукциям учителя.*Выполнять*упражнения на воспи­тание силы.*Моделировать*физические нагруз­ки для развития силы. |
| Вис лёжа на низкой перекладине. | Комбинированный |
| Полоса препятствий. | Комбинированный | *Уметь*сохранять равновесие на ог­раниченной площади опоры. *Применять*навыки лазания и пе- релезания в преодолении полосы препятствий. *Соблюдать*правила игры, *удерживать*задачи во время игры. |
| Полоса препятствий. | Комбинированный |
| Спортивные виды гимнастики. | Комбинированный | *Работать с информацией*о спор­тивных видах гимнастики. *Выпол­нять*упражнения на воспитание выносливости. |
| Эстафеты и подвиж­ные игры на санках. | Игровой |  |
| Эстафеты и подвиж­ные игры на санках. | Игровой |
| Эстафеты и подвиж­ные игры на санках. | Игровой |
| Эстафеты и подвиж­ные игры на санках. | Игровой  |
| Эстафеты и подвиж­ные игры на санках. | Комбинированный |
| Режим дня школь­ника. | Комбинированный | *Составлять*самостоятельно ре­жим дня. *Повторять*лазанье по гимнастической стенке. *Следовать*при выполнении инст­рукциям учителя. |
| Как правильно уха­живать за своим те­лом. | Комбинированный | *Применять*навыки ухода за своим телом в повседневной жизни. *Учас­твовать в беседе*о гигиене. *Разу­чить и выполнять*ходьбу на нос­ках по скамейке. *Соблюдать* правила игры, *удерживать*задачи во время игры. |
| **Лёгкая атлетика и подвижные игры** |
| Закаливание орга­низма. | Вводный | *Участвовать*в беседе о закалива­нии. *Иметь представление*о закалива­ющих процедурах и их влиянии на организм. *Оценивать*своё состоя­ние (ощущения) после закаливаю­щих процедур. *Разучить и выпол­нять*ходьбу с остановкой по сигналу учителя. |
| Бег из различных ис­ходных положений. | Комбинированный | *Выполнять*бег из различных ис­ходных положений. *Соблюдать* правила игры, *удерживать*задачи во время игры.*Общаться*и *взаимодействовать*в игровой деятельности. |
| Бег из различных ис­ходных положений. | Комбинированный |
| Прыжок в высоту с места толчком двух ног. | Комбинированный | *Осваивать*технику прыжка в вы­соту толчком двух ног. *Соблюдать* правила игры, *удерживать*задачи во время игры.*Выявлять*характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. |
| Прыжок в высоту с места толчком двух ног. | Комбинированный |
| Прыжок в высоту с места толчком одной ноги | Комбинированный | *Осваивать*технику прыжка в вы­соту толчком одной ноги. *Следовать*при выполнении ин­струкциям учителя. *Осваивать*технику прыжковых упражнений.*Общаться*и *взаимодействовать*в игровой деятельности. |
| Прыжок в высоту с места толчком одной ноги. | Комбинированный |
| Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную вы­соту. | Комбинированный | *Осваивать*технику прыжков на разную высоту (до касания разме­ток). *Разучить и выполнять*прыж­ки в высоту с места толчком одной ноги. *Соблюдать*правила игры, *удерживать*задачи во время игры. |
| Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную вы­соту. | Комбинированный |
| Физические качества человека. | Вводный | *Иметь представление*о физичес­ких качествах человека. *Участво­вать в беседе*о физических качест­вах человека.*Характеризовать*показатели фи­зического развития. |
| Развитие физических качеств. | Комбинированный | *Иметь представление*о физичес­ких упражнениях, направленных на развитие определённых физичес­ких качеств. *Разучить и выпол­нять*комплекс упражнений с гим­настическими палками. *Моделировать*комплексы упраж­нений с учётом их цели: на разви­тие силы, быстроты, выносливости. |
| Спрыгивание и запрыгивание на горку матов. | Комбинированный | *Выполнять*комплекс упражнений с гимнастическими палками. *Соблюдать*правила техники безо­пасности при выполнении гимнас­тических упражнений. |
| Спрыгивание и запрыгивание на горку матов. | Комбинированный |
| Спортивные игры. | Комбинированный | *Иметь представление*о спортив­ных играх как об игре команды. *Осваивать*технические действия из спортивных игр.*Общаться*и *взаимодействовать*в игровой деятельности. |
| Спортивные игры. | Комбинированный |
| Спортивные игры. | Комбинированный |
| Метание теннисного мяча на дальность. | Комбинированный | *Осваивать*технику метания на дальность. *Соблюдать*правила тех­ники безопасности при метании мяча. |
| Метание теннисного мяча на дальность. | Комбинированный |
| Метание теннисного мяча на заданное рас­стояние. | Комбинированный | *Осваивать*технику метания на за­данное расстояние. *Проявлять*качества силы, быстро­ты и координации при метании ма­лого мяча. |
| Метание теннисного мяча на заданное рас­стояние. | Комбинированный |
| Положение — «высо­кий старт». | Комбинированный | *Осваивать*технику «высокого старта». *Выявлять*характерные ошибки в технике выполнения бе­говых упражнений. |
| Положение — «высо­кий старт». | Комбинированный |
| Бег на 30 м. | Комбинированный | *Осваивать*технику бега на корот­кие дистанции. *Проявлять*качест­ва силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бего­вых упражнений. |
| Элементы спортивных игр. | Комбинированный | *Выполнять*комплексы упражне­ний, направленные на развитие различных физических качеств. *Выполнять*элементы спортивных игр. |
| Элементы спортивных игр. | Комбинированный |
| Совершенствование элементов спортивных игр. | Комбинированный | *Принимать*адекватные решения в условиях игровой деятельности. *Моделировать*технику выполне­ния игровых действий в зависимос­ти от изменения условий и двига­тельных задач. |
| Совершенствование элементов спортивных игр. | Комбинированный |
| Подвижные игры и эстафеты. | Игровой | *Общаться*и *взаимодействовать*в игровой деятельности. |
| Подвижные игры и эстафеты. | Игровой |
| Подвижные игры и эстафеты. | Игровой |
| Обобщающий урок. | Комбинированный | *Общаться*и *взаимодействовать*в игровой деятельности. |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

**1 класс**

В соответствии с годовым календарным графиком расписания уроков на 2016-2017 уч. год по программе 99ч., в связи с праздничными днями – 96ч. Количество часов сокращено по теме «Эстафеты и подвижные игры на санках» - 3ч.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения урока** |
| **план** | **факт** |
| 1. | Вводный. | 1 | 01.09 |  |
| 2. | Влияние физической культуры на здоровье и физическое разви­тие человека. Прави­ла поведения на уро­ках. | 1 | 02.09 |  |
| 3. | Основные способы пе­редвижений человека. | 1 | 07.09 |  |
| 4. | История возникнове­ния физической куль­туры. | 1 | 08.09 |  |
| 5. | Предупреждение травматизма на заня­тиях физической культурой. | 1 | 09.09 |  |
| 6. | Бег и его разновид­ности. | 1 | 14.09 |  |
| 7. | Эстафетный бег. | 1 | 15.09 |  |
| 8. | Эстафетный бег. | 1 | 16.09 |  |
| 9 | Прыжки и их связь с беговыми упражне­ниями. | 1 | 21.09 |  |
| 10 | Прыжки и их связь с беговыми упражне­ниями. | 1 | 22.09 |  |
| 11 | Прыжки на двух и од­ной ноге с продвиже­нием вперёд. | 1 | 23.09 |  |
| 12 | Прыжки на двух и од­ной ноге с продвиже­нием вперёд. | 1 | 28.09 |  |
| 13 | Прыжок в длину с места. | 1 | 29.09 |  |
| 14 | Прыжок в длину с места. | 1 | 30.09 |  |
| 15 | Челночный бег | 1 | 05.10 |  |
| 16 | Челночный бег 3x10 м. | 1 | 06.10 |  |
| 17 | Преодоление полосы препятствий. | 1 | 07.10 |  |
| 18 | Преодоление полосы препятствий. | 1 | 12.10 |  |
| 19 | Метание — одно из древних физических упражнений. | 1 | 13.10 |  |
| 20 | Метание в вертикаль­ную цель. | 1 | 14.10 |  |
| 21 | Метание в вертикаль­ную цель. | 1 | 19.10 |  |
| 22 | Лёгкая атлетика — королева спорта. | 1 | 20.10 |  |
| 23 | Метание в горизон­тальную цель. | 1 | 21.10 |  |
| 24 | Метание в горизон­тальную цель. | 1 | 26.10 |  |
| 25 | Как устроен человек. | 1 | 27.10 |  |
| 26 | Броски набивного мяча (0,5 кг). | 1 | 28.10 |  |
| 27 | Броски набивного мяча (0,5 кг). | 1 | 02.11 |  |
| 28 | Прыжки через качаю­щуюся скакалку. | 1 | 11.11 |  |
| 29 | Прыжки через качаю­щуюся скакалку. | 1 | 16.11 |  |
| 30 | Преодоление препят­ствий. | 1 | 17.11 |  |
| 31 | Преодоление препят­ствий. | 1 | 18.11 |  |
| 32 | Подвижные игры. | 1 | 23.11 |  |
| 33 | Подвижные игры. | 1 | 24.11 |  |
| 34 | Подвижные игры. | 1 | 25.11 |  |
| 35 | Подвижные игры. | 1 | 30.11 |  |
| 36 | История развития гимнастики. | 1 | 01.12 |  |
| 37 | Осанка человека. | 1 | 02.12 |  |
| 38 | Положение «группи­ровка». | 1 | 07.12 |  |
| 39 | Утренняя гимнастика. | 1 | 08.12 |  |
| 40 | Перекаты в «группи­ровке». | 1 | 09.12 |  |
| 41 | Перекаты в «группи­ровке». | 1 | 14.12 |  |
| 42 | Физкультурные минутки. | 1 | 15.12 |  |
| 43 | Лазанье по наклон­ной скамейке, стоя на коленях. | 1 | 16.12 |  |
| 44 | Лазанье по наклон­ной скамейке, стоя на коленях. | 1 | 21.12 |  |
| 45 | Лазанье по наклон­ной скамейке в упоре присев. | 1 | 22.12 |  |
| 46 | Лазанье по наклон­ной скамейке в упоре присев. | 1 | 23.12 |  |
| 47 | Лазанье по гимнасти­ческой стенке. | 1 | 28.12 |  |
| 48 | Лазанье по гимнасти­ческой стенке. | 1 | 29.12 |  |
| 49 | Преодоление препят­ствий. | 1 | 13.01 |  |
| 50 | Преодоление препят­ствий. | 1 | 18.01 |  |
| 51 | Перелезание через горку матов. | 1 | 19.01 |  |
| 52 | Перелезание через горку матов. | 1 | 20.01 |  |
| 53 | Вис лёжа на низкой перекладине. | 1 | 25.01 |  |
| 54 | Вис лёжа на низкой перекладине. | 1 | 26.01 |  |
| 55 | Полоса препятствий. | 1 | 27.01 |  |
| 56 | Полоса препятствий. | 1 | 01.02 |  |
| 57 | Спортивные виды гимнастики. | 1 | 02.02 |  |
| 58 | Эстафеты и подвиж­ные игры на санках. | 1 | 03.02 |  |
| 59 | Эстафеты и подвиж­ные игры на санках. | 1 | 15.02 |  |
| 60 | Эстафеты и подвиж­ные игры на санках. | 1 | 16.02 |  |
| 61 | Эстафеты и подвиж­ные игры на санках. | 1 | 17.02 |  |
| 62 | Эстафеты и подвиж­ные игры на санках. | 1 | 22.02 |  |
| 63 | Режим дня школь­ника. | 1 | 01.03 |  |
| 64 | Как правильно уха­живать за своим те­лом. | 1 | 02.03 |  |
| 65 | Закаливание орга­низма. | 1 | 03.03 |  |
| 66 | Бег из различных ис­ходных положений. | 1 | 09.03 |  |
| 67 | Бег из различных ис­ходных положений. | 1 | 10.03 |  |
| 68 | Прыжок в высоту с места толчком двух ног. | 1 | 15.03 |  |
| 69 | Прыжок в высоту с места толчком двух ног. | 1 | 16.03 |  |
| 70 | Прыжок в высоту с места толчком одной ноги. | 1 | 17.03 |  |
| 71 | Прыжок в высоту с места толчком одной ноги. | 1 | 22.03 |  |
| 72 | Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную вы­соту. | 1 | 23.03 |  |
| 73 | Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную вы­соту. | 1 | 24.03 |  |
| 74 | Физические качества человека. | 1 | 05.04 |  |
| 75 | Развитие физических качеств. | 1 | 06.04 |  |
| 76 | Спрыгивание и запрыгивание на горку матов. | 1 | 07.04 |  |
| 77 | Спрыгивание и запрыгивание на горку матов. | 1 | 12.04 |  |
| 78 | Спортивные игры. | 1 | 13.04 |  |
| 79 | Спортивные игры. | 1 | 14.04 |  |
| 80 | Спортивные игры. | 1 | 19.04 |  |
| 81 | Метание теннисного мяча на дальность. | 1 | 20.04 |  |
| 82 | Метание теннисного мяча на дальность. | 1 | 21.04 |  |
| 83 | Метание теннисного мяча на заданное рас­стояние. | 1 | 26.04 |  |
| 84 | Метание теннисного мяча на заданное рас­стояние. | 1 | 27.04 |  |
| 85 | Положение — «высо­кий старт». | 1 | 28.04 |  |
| 86 | Положение — «высо­кий старт». | 1 | 03.05 |  |
| 87 | Бег на 30 м. | 1 | 04.05 |  |
| 88 | Элементы спортивных игр. | 1 | 05.05 |  |
| 89 | Элементы спортивных игр. | 1 | 10.05 |  |
| 90 | Совершенствование элементов спортивных игр. | 1 | 11.05 |  |
| 91 | Совершенствование элементов спортивных игр. | 1 | 12.05 |  |
| 92 | Подвижные игры и эстафеты. | 1 | 17.05 |  |
| 93 | Подвижные игры и эстафеты. | 1 | 18.05 |  |
| 94 | Подвижные игры и эстафеты. | 1 | 19.05 |  |
| 95 | Подвижные игры и эстафеты | 1 | 24.05 |  |
| 96 | Обобщающий урок. | 1 | 25.05 |  |