МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. ИТУМ-КАЛИ ИМ. ИСАЕВА Х.А.»

Принято Согласовано

Протокол заседания методического объединения зам. Директора по УВР

Учителей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.А.Горкавенко

От «30»августа 2022 г. Протокол №1 От «30» августа 2022 г.

Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

для начального общего образования

срок освоения программы 1 год (1 класс)

Составитель

Вахненко Анна Петровна

учитель начальных классов

2022 год

**СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

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 лёжа, 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, расчёт.

**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 вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, 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 («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

*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 — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска 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 вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

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

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 приёмы*

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

***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.

***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 своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом 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.

***Ценности научного познания***:

1. знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
2. познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
3. познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
4. интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

***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.

***Экологическое воспитание:***

1. 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;
2. экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

*Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:*

1. ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
2. выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
3. моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
4. устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
5. классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
6. 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;
7. самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
8. 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;
9. 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;
10. использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
11. использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

***Коммуникативные универсальные учебные действия***, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

1. 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;
2. описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
3. строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
4. 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;
5. проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
6. продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
7. конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

*Регулятивные универсальные учебные действия*, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

1. оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
2. контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
3. предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
4. 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;
5. осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; 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*:

1. 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;
2. игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), 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 (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
3. 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;
4. 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 условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, 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 определённых умений.

***Знания о физической культуре:***

1. различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
2. 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; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
3. знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
4. знать основные виды разминки.

***Способы физкультурной деятельности***

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:*

1. выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
2. 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:*

1. осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
2. упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
3. осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
4. 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 вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;
5. осваивать способы игровой деятельности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

1 класс

1 часа 33 недели – 33 часа

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов | Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания | Электронные-учебно-методические материалы |
| РАЗДЕЛ «Что понимается под физической культурой» (1 час) | | | | |
| 1 | Что понимается под физической культурой. Режим дня школьника | 1 | - устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, которые способствуют позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; | https://spo.1september.ru/ |
| РАЗДЕЛ «Способы самостоятельной деятельности» (2 часа) | | | | |
| 2 | Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека | 1 | - побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и сверстниками;  - поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу;  - анализировать реальное состояние дел в учебном классе; | https://school-collection.edu.ru |
| 3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Правила поведения на уроках физической культуры. | 1 | https://school-collection.edu.ru |
| РАЗДЕЛ «Спортивно-оздоровительная физическая культура» (30 часов) | | | | |
| 4 | Исходные положения в физических упражнениях. | 1 | - устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, которые способствуют позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;  - строить воспитательную деятельность с учётом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей;  - привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов;  - анализировать реальное состояние дел в учебном классе;  - находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание обучающимися;  - управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность;  - защищать достоинства и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях;  - организовать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; | https://spo.1september.ru/ |
| 5 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. | 1 | https://spo.1september.ru/ |
| 6 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Подготовка к сдаче 1 ступени ВФСК ГТО. | 1 | https://spo.1september.ru/ |
| 7 | Подвижные игры. Подготовка к сдаче 1 ступени ВФСК ГТО. Подвижные игры с элементами футбола. | 1 | https://spo.1september.ru/ |
| 8 | Танцевальные упражнения. | 1 | https://spo.1september.ru/ |
| 9 | Гимнастические упражнения.  Подготовка к сдаче 1 ступени ВФСК ГТО. | 1 | https://spo.1september.ru/ |
| 10 | Акробатические упражнения. | 1 | https://spo.1september.ru/ |
| 11 | Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче 1 ступени ВФСК ГТО | 1 | https://spo.1september.ru/ |
| 12 | Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. | 1 | https://spo.1september.ru/ |
| 13 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 | https://zdd.1september.ru/ |
| 14 | Подвижные игры на развитие двигательной активности | 1 | https://zdd.1september.ru/ |
| 15 | Танцевальные упражнения | 1 | https://zdd.1september.ru/ |
| 16 | Подготовка к сдаче 1 ступени ВФСК ГТО. Упражнения комплекса ВФСК ГТО. | 1 | https://zdd.1september.ru/ |
| 17 | Гимнастика с элементами акробатики: строевые упражнения, развитие гибкости. | 1 | https://zdd.1september.ru/ |
| 18 | Гимнастика с элементами акробатики: акробатические упражнения, техника выполнения упражнений «мост» из положения, лежа, «стойка на лопатках». | 1 | https://zdd.1september.ru/ |
| 19 | Лёгкая атлетика: совершенствование бега. | 1 | https://zdd.1september.ru/ |
| 20 | Лёгкая атлетика: челночный бег как норматив ГТО. | 1 | https://zdd.1september.ru/ |
| 21 | Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 | https://zdd.1september.ru/ |
| 22 | Национальные подвижные игры. | 1 | https://zdd.1september.ru/ |
| 23 | Танцевальные упражнения | 1 | https://zdd.1september.ru/ |
| 24 | Танцевальные упражнения | 1 | https://zdd.1september.ru/ |
| 25 | Подготовка к сдаче 1 ступени ВФСК ГТО. Упражнения комплекса ВФСК ГТО. | 1 | https://zdd.1september.ru/ |
| 26 | Подготовка к сдаче 1 ступени ВФСК ГТО. Упражнения комплекса ВФСК ГТО. | 1 | https://zdd.1september.ru/ |
| 27 | Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. | 1 | https://zdd.1september.ru/ |
| 28 | Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно | 1 | https://zdd.1september.ru/ |
| 29 | Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции. Подготовка к сдаче 1 ступени ВФСК ГТО. | 1 | https://zdd.1september.ru/ |
| 30 | Лёгкая атлетика: прыжковые упражнения. Подготовка к сдаче 1 ступени ВФСК ГТО. | 1 | https://zdd.1september.ru/ |
| 31 | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 | https://zdd.1september.ru/ |
| 32 | Национальные подвижные игры. | 1 | https://zdd.1september.ru/ |
| 33 | Упражнения комплекса ВФСК ГТО- 1 ступени | 1 | https://zdd.1september.ru/ |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

1 класс

1 час 33 недели – 33 часа

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения | |
| план. | факт. |
| 1 | Что понимается под физической культурой. Режим дня школьника | 1 | 02.09 |  |
| 2 | Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека | 1 | 09.09 |  |
| 3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Правила поведения на уроках физической культуры. | 1 | 16.09 |  |
| 4 | Исходные положения в физических упражнениях. | 1 | 23.09 |  |
| 5 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. | 1 | 30.09 |  |
| 6 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Подготовка к сдаче 1 ступени ВФСК ГТО. | 1 | 07.10 |  |
| 7 | Подвижные игры. Подготовка к сдаче 1 ступени ВФСК ГТО. Подвижные игры с элементами футбола. | 1 | 14.10 |  |
| 8 | Танцевальные упражнения. | 1 | 21.10 |  |
| 9 | Гимнастические упражнения.  Подготовка к сдаче 1 ступени ВФСК ГТО. | 1 | 28.10 |  |
| 10 | Акробатические упражнения. | 1 | 11.11 |  |
| 11 | Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче 1 ступени ВФСК ГТО | 1 | 18.11 |  |
| 12 | Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. | 1 | 25.11 |  |
| 13 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 | 02.12 |  |
| 14 | Подвижные игры на развитие двигательной активности | 1 | 09.12 |  |
| 15 | Танцевальные упражнения | 1 | 16.12 |  |
| 16 | Подготовка к сдаче 1 ступени ВФСК ГТО. Упражнения комплекса ВФСК ГТО. | 1 | 23.12 |  |
| 17 | Гимнастика с элементами акробатики: строевые упражнения, развитие гибкости. | 1 | 13.01 |  |
| 18 | Гимнастика с элементами акробатики: акробатические упражнения, техника выполнения упражнений «мост» из положения, лежа, «стойка на лопатках». | 1 | 20.01 |  |
| 19 | Лёгкая атлетика: совершенствование бега. | 1 | 27.01 |  |
| 20 | Лёгкая атлетика: челночный бег как норматив ГТО. | 1 | 03.02 |  |
| 21 | Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 | 10.02 |  |
| 22 | Национальные подвижные игры. | 1 | 24.02 |  |
| 23 | Танцевальные упражнения | 1 | 03.03 |  |
| 24 | Танцевальные упражнения | 1 | 10.03 |  |
| 25 | Подготовка к сдаче 1 ступени ВФСК ГТО. Упражнения комплекса ВФСК ГТО. | 1 | 17.03 |  |
| 26 | Подготовка к сдаче 1 ступени ВФСК ГТО. Упражнения комплекса ВФСК ГТО. | 1 | 07.04 |  |
| 27 | Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. | 1 | 14.04 |  |
| 28 | Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно | 1 | 21.04 |  |
| 29 | Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции. Подготовка к сдаче 1 ступени ВФСК ГТО. | 1 | 28.04 |  |
| 30 | Лёгкая атлетика: прыжковые упражнения. Подготовка к сдаче 1 ступени ВФСК ГТО. | 1 | 05.05 |  |
| 31 | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 | 12.05 |  |
| 32 | Национальные подвижные игры. | 1 | 19.05 |  |
| 33 | Упражнения комплекса ВФСК ГТО- 1 ступени | 1 | 26.05 |  |