

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

Вышневолоцкого района

«Борисовская средняя общеобразовательная школа»

«Утверждаю»
Директор МОБУ «Борисовская СОШ»
Тараненко Е.Н.
Приказ № 115-д/г от 30.08 2017 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учителя Кузнецовой Т.А.

Физическая культура

1 класс

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 30.08 2017 г

2017 – 2018 уч.г.

Пояснительная записка

В процессе овладения учебным предметом укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные учебные действия, активно развивается самостоятельность.

Общая характеристика учебного предмета.

В соответствии с социально - экономическими потребностями дальнейшего развития современного общества и исходя из сущности общего среднего образования, целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой, являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Задачи физического воспитания учащихся 1-х классов:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- 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;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья;
- выработку представлений об основных видах спорта, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

-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.

Место предмета в учебном плане.

На физическую культуру отводится 2 часа в неделю(68 часов в год).

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей:

- базовой
- дифференцированной (вариативной)

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент, иначе называемый ядром, составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры от региональных, национальных, индивидуальных особенностей ученика.

Дифференцированная (вариативная) часть программного материала по физической культуре обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- о терминологии разучиваемых упражнений;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

-вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию;

-уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД.

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.

Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Согласно нормам СанПиН 2.4.1178-02 учащимся 1 классов цифровая оценка (отметка) не выставляется.

Основное содержание курса

Базовая часть содержания программного материала:

1. Основы знаний о физической культуре.

Здоровье и физическое развитие человека, положение тела в пространстве; основные формы движений; приёмы закаливания (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, хождение босиком;

способы саморегуляции (специальные дыхательные упражнения);

способы самоконтроля (измерение массы тела).

2.Подвижные игры.

Основы игровой деятельности направлены на совершенствование, прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений

(ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу), и технико-тактические взаимодействия

(выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником).

3.Гимнастика с элементами акробатики.

В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения.

4.Легкоатлетические упражнения.

Бег, прыжки, метание.

5.Лыжная подготовка.

Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарём, обучение основным строевым приёмам с лыжами.

Вариативная часть содержания программного материала:

Поскольку материал вариативной части обусловлен необходимостью учёта индивидуальных особенностей детей, связан с региональными, национальными и местными особенностями, то его выбор определяет сам учитель по согласованию с администрацией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, игр, а также упражнениям, имеющим большое прикладное значение.

Тематическое планирование

33 недели x 3 часа =99 часов

№	Вид программного материала	Количество часов
1.	Базовая часть	77
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Кроссовая подготовка	19
2	Вариативная часть	21
2.1	Подвижные игры	22

Итого: 99ч.

Подвижные игры	42
Гимнастика с элементами акробатики	17
Легкоатлетические упражнения	21
Кроссовая подготовка	19
Всего:	99

Тематическое планирование.

№	Раздел (содержание)	Учебные действия	Универсальные учебные Действия
1.	Подвижные игры	Совершенствовать навыки игровых умений; Понимание правил игры; Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях; Взаимодействовать с партнером и командой; Наблюдать за соблюдением правил игры; Формулировать высказывания своего мнения; Разрешать спорные игровые ситуации.	Личностные УУД. <ul style="list-style-type: none"> Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание Коммуникативные УУД <ul style="list-style-type: none"> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммуниции. Регулятивные УУД <ul style="list-style-type: none"> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. Познавательные универсальные действия: Общеучебные: <ul style="list-style-type: none"> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.
2.	Гимнастика с элементами Акробатики. (построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без них; лазание и акробатические упражнения).	Уметь выполнять упражнения по образцу; Применять правила безопасности при выполнении Упражнений; Выполнять перестроения в строю; Следить за самочувствием при физических нагрузках; Контролировать режимы нагрузки на организм. Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.	
3.	Легкоатлетические упражнения (бег, метание, прыжки).	Выполнять упражнения соответствующие возрасту; Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики; Наблюдать за правильностью выполнения упражнений; Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой; Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.	

4.	Лыжная подготовка. (простейшие правила обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами).	<p>Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой на лыжах;</p> <p>Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде для занятий на воздухе;</p> <p>Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками и без них;</p> <p>Владеть способами поворотов на лыжах;</p> <p>Совершенствовать навыки взаимопомощи и взаимодействия с одноклассниками;</p> <p>Применять простейшие правила обращения с лыжами;</p> <p>Выполнять основные строевые приемы с лыжами.</p>	
----	--	---	--

Календарно- тематическое планирование

№	Тема урока	Кол. часов	Дата	Изучаемые понятия	Оборудование
	1 четверть	18			
1	Б.Правила безопасности во время занятий. Ознакомление с двигательным режимом. Ходьба и бег. П/и: Игровые упражнения в беге. Л/а	1		Режим Бег, ходьба	
2	Б. Требования к одежде при занятиях физ. упражнениями. Построение в колонну по одному и в шеренгу; приставные шаги. П/и «К своим флажкам» Г.	1			
3	Построение в круг; шаг галопа в сторону. П/и «Пятнашки» Г.	1		шаг галопа в сторону	
4	Б. Признаки правильной ходьбы. Перестроение по звеньям; упражнения в равновесии. П/и «К своим флажкам» Г.	1		Равновесие	Скамейка гимнастическая, мат гимнастический
5	Повороты направо, налево; упражнения в равновесии. П/и «Пятнашки» Г.	1			Скамейка гимнастическая, мат гимнастический
6	Б. По технике безопасности во время прыжков. Бег и ходьба; прыжки в длину с места. П/и «Прыгающие воробушки» Л/а	1		Прыжки в длину	Дорожка разметочная для прыжков
7	Б. Признаки правильного бега Прыжки в длину с места; медленный бег. П/и «Зайцы в огороде» Л/а	1		Медленный бег	Дорожка разметочная для прыжков
8	Прыжки с поворотом; бег на время. П/и «Прыгающие воробушки» Л/а	1			
9	Б. Особенности зарождения физической культуры. Бег с изменением направления; метание малого мяча с места. П/и «Лисы и куры»	1		Метание Малый мяч	Мяч малый (мягкий)

	Л/а				
10	Метание мяча с места; бег в чередовании с ходьбой. П/и «Зайцы в огороде» Л/а	1			Мяч малый (мягкий)
11	Б.История первых Олимпийских игр. Метание малого мяча в горизонтальную цель; бег с преодолением препятствий. П/и «Лисы и куры» Л/а	1		Горизонтальная цель	Мяч малый (мягкий), Мишень для метания
12	Метание из-за головы; челночный бег. П/и «Кто дальше бросит» Л/а	1		Челночный Бег	Мяч малый
13	Б. По технике безопасности во время прыжков. Прыжки в длину с разбега; медленный бег. П/и «Прыгающие воробушки» Л/а	1			Дорожка разметочная резиновая
14	Бег с ускорением; метание малого мяча в горизонтальную цель. П/и «К своим флажкам» Л/а	1		Бег с ускорением	Мяч малый, мишень для метания
15	Прыжки через короткую скакалку; эстафета «Смена сторон» Л/а П/и «Зайцы в огороде»	1			Скакалка детская, Флажки стартовые
16	Прыжки через короткую скакалку; бег по размеченным участкам дорожки. П/и «Пятнашки» Л/а	1			Скакалка детская
17	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафета «Смена сторон» П/и	1			Флажки стартовые
18	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафета «Вызов номеров» П/и	1			Флажки стартовые
	2 четверть	14			
1	Б.Правила безопасности во время занятий. Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. П/и «Лисы и куры» Г.	1		Гимнастическая стенка	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка

2	Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Г. П/и «Кто дальше бросит»	1			Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка
3	Б. Признаки правильной осанки. Лазанье по канату; упражнения с малыми мячами П/и «Третий лишний» Г.	1		Осанка, канат	Канат, малый мяч
4	Лазанье по наклонной скамейке; упражнения с большими мячами. П/и «К своим флажкам» Г.	1		Большой мяч	Гимнастическая скамейка, большой мяч
5	Б. Значение напряжения и расслабления мышц» Подтягивание, лёжа на животе по горизонтальной скамейке; упражнения с обручем. Г. П/и «Третий лишний»	1		Мышцы, обруч	Гимнастическая скамейка, обруч
6	Лазанье через гимнастическую скамейку; упражнения с гимнастической палкой. Г. П/и «Два мороза»	1		Гимнастическая Палка	Гимнастическая скамейка, палка гимнастическая
7	Б. Значение личной гигиены. Лазанье через гимнастического коня; упражнения с набивным мячом. Г. П/и «Лисы и куры»	1		Гигиена, гимнастический конь	Конь гимнастический, Набивной мяч
8	Лазанье через гимнастического коня; упражнения с обручем. Г. П/и «Два мороза»	1			Конь гимнастический, Обруч
9	Б. Режим дня, его значение. Акробатические упражнения; перестроение по заранее установленным местам. Г. П/и «Третий лишний»	1		Режим дня, группировка	Акробатическая дорожка
10	Акробатические упражнения; повороты направо, налево. Г. П/и «Пятнашки»	1		перекаты	Акробатическая дорожка
11	Б. Значение закаливания. Акробатические упражнения; упражнения в равновесии. П/и «К своим флажкам» Г.	1		Закаливание	мячи, акробатическая дорожка
12	Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. П/и «Пятнашки» Г.	1			Гимнастическая стенка, мячи

13	Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты. П/и	1			Флажки стартовые
14	Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты. П/и	1			Флажки стартовые
	3 четверть	16			
1	Б. Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж. П/и «Два мороза» Л/п	1			Лыжи детские (с креплениями)
2	Ступающий шаг. П/и «К своим флажкам» Л/п	1		Ступающий Шаг	Лыжи детские (с креплениями)
3	Б.Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Ступающий шаг. П/и «Прыгающие воробушки» Л/п	1			Лыжи детские (с креплениями)
4	Скользкий шаг без палок. П/и «Два мороза» Л/п	1		Скользкий шаг	Лыжи детские (с креплениями)
5	Б. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользкий шаг без палок. П/и «Пятнашки» Л/п	1			Лыжи детские (с креплениями)
6	Скользкий шаг без палок. П/и «Зайцы в огороде» Л/п	1			Лыжи детские (с креплениями)
7	Б. Значение занятий лыжной подготовкой для закаливания. Скользкий шаг с палками. П/и «Лисы и куры» Л/п	1			Лыжи детские (с креплениями и палками)
8	Скользкий шаг с палками. П/и «Два мороза» Л/п	1			Лыжи детские с креплениями и палками
9	Б. Особенности дыхания. Скользкий шаг с палками. П/и «Шире шаг» Л/п	1			Лыжи детские с креплениями и палками
10	Скользкий шаг с палками. П/и «Кто самый быстрый» Л/п	1			Лыжи детские с креплениями и палками
11	Б. Требования к температурному режиму. Повороты переступанием. П/и «Пятнашки» Л/п	1		Температурный режим	Лыжи детские с креплениями и палками

12	Повороты переступанием. П/и «Кто самый быстрый» Л/п	1			Лыжи детские с креплениями и палками
13	Б. По технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подъёмы под уклон. П/и «Два мороза» Л/п	1			Лыжи детские с креплениями и палками
14	Подъёмы и спуски под уклон. Л/п П/и «Прыгающие воробушки»	1			Лыжи детские с креплениями и палками
15	Подъёмы и спуски под уклон. Л/п П/и «Кто самый быстрый»	1			Лыжи детские с креплениями и палками
16	Ходьба на дистанцию до 1 км Л/п П/и «Пятнашки»	1			Лыжи детские с креплениями и палками
4 четверть		16			
1	Б. Правила поведения и безопасности. Ловля, передача и ведение мяча (индивидуальное); П/и ««Играй, играй, мяч не потеряй» П/и	1		Ведение мяча	
2	Б. Требования к одежде и обуви при занятиях физическими упражнениями. Ловля, передача и ведение мяча (индивидуальное); П/и «Мяч водящему» П/и	1			Мячи баскетбольные
3	Ловля, передача и ведение мяча (в парах); П/и «Школа мяча» П/и	1			Мячи баскетбольные
4	Б. Приёмы закаливания. Ловля, передача и ведение мяча (в парах); П/и «У кого меньше мячей» П/и	1			Мячи баскетбольные
5	Ловля, передача, броски мяча, стоя на месте и в шаге. П/и «Мяч в корзину» П/и	1			Мячи баскетбольные
6	Б. Личная гигиена. Ловля, передача, броски мяча, стоя на месте и в шаге. П/и «Мяч водящему» П/и	1			Мячи баскетбольные
7	Метание мяча на заданное расстояние; медленный бег. П/и «Зайцы в огороде» Л/а	1			Мяч малый (мягкий)
8	Б. Признаки правильной ходьбы, бега. Прыжки через верёвочку;	1		эстафета	Мат гимнастический

	эстафета с бегом на скорость Л/а				
9	Прыжки через верёвочку; П\и «Круговая эстафета» Л/а	1			Мат гимнастический
10	Б. Закаливание. Метание мяча на заданное расстояние; эстафета с бегом на скорость Л/а	1			Мяч малый (мягкий) лента финишная, флажки стартовые
11	Бег с ускорением; прыжки через скакалку. П/и «Метко в цель». Л/а	1			Скакалка детская
12	Б. Режим дня. Прыжки через скакалку; соревнования на короткой дистанции. П/и «Метко в цель». Л/а	1			Скакалка детская, лента финишная, флажки стартовые.
13	Б.Правила игр. Подвижные игры на свежем воздухе. П/и	1			
14	Подвижные игры на свежем воздухе. П/и	1			
15	Эстафета «Весёлые старты» П/и	1			
16	Подвижные игры на свежем воздухе. П/и	1			

Для характеристики используются следующие символические обозначения:

Б.- беседа

П/и- подвижные игры

Г.- гимнастика с элементами акробатики

Л/а- легкоатлетические упражнения

Л/п- лыжная подготовка

Учебно-методический комплект

1.Программа

2.В.И.Лях «Мой друг-физкультура»/ Учебник для учащихся 1-4 классов

Перечень учебного оборудования и наглядных пособий

1	1.Образовательные программы 2.Учебно-методические пособия 3.Журнал «Физическая культура в школе»
2	1.Таблицы (в соответствии с программой обучения) 2.Схемы (в соответствии с программой обучения)
3	Музыкальный центр (по возможности)
4	Аудиозаписи
5	1.Козёл гимнастический 2.Стенка гимнастическая 3.Скамейка гимнастическая жёсткая 4.Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания) 5.Мячи: малый (мягкий), баскетбольные 6.Скакалка детская 7.Мат гимнастический 8.Акробатическая дорожка 9.Обруч пластиковый детский 10.Флажки стартовые 11.Лента финишная 12.Лыжи детские (с креплениями и палками) 13.Сетка для переноса и хранения мячей 14.Аптечка
6	Контейнер с комплектом игрового инвентаря

Календарно- тематическое планирование

99 часов

№	Тема урока	Дата
1	Вводный. Инструктаж по Т.Б. Ходьба под счет. Игра «Два мороза»	
2	Ходьба и бег. Ходьба под счет, на носках, пятках. Игра «Вызов номеров»	
3	Ходьба и бег. Бег с ускорением. Игра «Гуси-лебеди»	
4	Ходьба и бег. Бег с ускорением. Игра «Гуси-лебеди»	
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра «вызов номеров»	
6	Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух. Игра «Зайцы в огороде»	
7	Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух. Игра «Зайцы в огороде»	
8	Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух. Игра «Зайцы в огороде»	
9	Бросок малого мяча. Игра «К своим флажкам»	
10	Бросок малого мяча. Игра «Попади в мяч»	
11	Бросок малого мяча. Игра «Кто дальше бросит»	
12	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег. Игра «Пятнашки»	
13	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра «Горелки»	
14	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний»	
15	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра «Горелки»	
16	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра «Пятнашки»	
17	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний»	
18	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний»	
19	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний»	
20	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра «Конники-спортсмены»	
21	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра «Конники-спортсмены»	
22	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра «Гуси-лебеди»	

23	Акробатика. Строевые упражнения. Игра «Пройти бесшумно»	
24	Акробатика. Строевые упражнения. Игра «Пройти бесшумно»	
25	Акробатика. Построение в шеренгу. Игра «Совушки»	
26	Акробатика. Построение в шеренгу. Игра «Совушки»	
27	Акробатика. Построение в круг. Игра «Космонавты»	
28	Акробатика. Построение в круг. Игра «Космонавты»	
29	Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка»	
30	Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка»	
31	Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Не ошибись»	
32	Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Не ошибись»	
33	Равновесие. Повороты направо, налево. Игра «Не ошибись»	
34	Повороты налево, направо. Перешагивание через мячи. Игра «Западня»	
35	Опорный прыжок, лазание. Лазание по гимнастической стенке. Игра.	
36	Опорный прыжок. Лазание по канату. Перелезание через коня. Игра «Фигуры»	
37	Лазание по канату. Перелезание через коня. Игра «Фигуры»	
38	Подтягивание, лазание по гимнастической стенке. Игра «Светофор»	
39	Подвижные игры. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза»	
40	Подвижные игры. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза»	
41	Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!» Эстафеты.	
42	Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!» Эстафеты.	
43	Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов»	
44	Подвижные игры. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов»	
45	Подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»	
46	Подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»	
47	Подвижные игры «Волк во рву», «Посадка картошки»	
48	Подвижные игры «Волк во рву», «Посадка картошки»	
49	Подвижные игры «Волк во рву», «Посадка картошки»	
50	Подвижные игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки»	

51	Подвижные игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки»	
52	Подвижные игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки»	
53	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза», «Капитаны»	
54	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	
55	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	
56	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	
57	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет»	
58	Подвижные игры «Удочка», «Компас». Эстафеты.	
59	Подвижные игры «Удочка», «Компас». Эстафеты.	
60	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай и поймай»	
61	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай и поймай»	
62	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах»	
63	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах»	
64	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу»	
65	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу»	
66	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу»	
67	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу»	
68	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал - садись»	
69	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра в мини-баскетбол.	
70	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Охотники и утки»	
71	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Охотники и утки»	
72	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Круговая лапта»	
73	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в обруч»	
74	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в обруч»	
75	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Не давай мяч водящему»	
76	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Не давай мяч водящему»	

77	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Перестрелка»	
78	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Перестрелка»	
79	Кроссовая подготовка. Равномерный бег. Игра «Пятнашки»	
80	Кроссовая подготовка. Равномерный бег. Игра «Пятнашки»	
81	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. Игра «Октябрята»	
82	Кроссовая подготовка. Равномерный бег. Игра «Октябрята»	
83	Кроссовая подготовка. Равномерный бег. Игра «Два Мороза»	
84	Кроссовая подготовка. Равномерный бег. Игра «Два Мороза»	
85	Кроссовая подготовка. Равномерный бег. Игра «Третий лишний»	
86	Кроссовая подготовка. Равномерный бег. Игра «Третий лишний»	
87	Кроссовая подготовка. Равномерный бег. Игра «Вызов номеров»	
88	Кроссовая подготовка. Равномерный бег. Игра «Вызов номеров»	
89	Легкая атлетика. Правила Т.Б. Игра «Воробьи и вороны»	
90	Легкая атлетика. Ходьба и бег. Игра «Воробьи и вороны»	
91	Легкая атлетика. Бег. Игра «День и ночь»	
92	Легкая атлетика. Бег. Игра «День и ночь»	
93	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места. Игра «Парашютисты»	
94	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега. Игра «Кузнечики»	
95	Легкая атлетика. Метание. Игра «Попади в мяч»	
96-99	Легкая атлетика. Метание. Игра «Снайперы»	