

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Кандатская средняя школа»

«Согласовано»

Руководитель МО

Демченко Н.П. Демченко

Протокол № 1

от «06» 09 2021 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

МБОУ «Кандатская

СШ» *Пивовко* В.А. Пивовко

«06» 09 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Кандатская

СШ» *Аношко* О.И. Аношко

«06» 09 2021 г.

Рабочая программа
по физической культуре

Учитель: Лубенцова Татьяна Викторовна

Класс - 1

2021 -2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта начального общего образования, Примерной программы начального общего образования по физической культуре.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры в 1 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции 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;
- 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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноразличный по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности, учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Цель 3-го урока физкультуры - создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только на реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика, фитнес,

спортивные и бальные танцы, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 99 часов из расчета 3 ч в неделю.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 1 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (6 часов).

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. 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, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (34 часа). 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 вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

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, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика (19 часов). 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 (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры (28 часов). 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.

Лыжная подготовка (12 часов).

Прохождение материала по разделу «Лыжная подготовка»

- освоение техники лыжных ходов;
- попеременный двухшажный ход без палок и с палками;
- подъем «лесенкой» и «елочкой»;
- передвижение на лыжах до 1 км с равномерной скоростью;
- спуски с пологих склонов;
- торможение плугом и упором;
- повороты переступанием в движении;
- прохождение дистанции до 1,5 км.

Работа с детьми разных групп здоровья

Подготовительная группа – учащиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность.

Задачи занятий физическими упражнениями с учащимися этой группы: укреплять здоровье, улучшать физическое развитие, физическую подготовленность и перевод в основную группу.

При изучении различных двигательных действий, связанных с повышением нагрузки, требования к ученикам уменьшаются.

Учебный материал менее сложный, продолжительность выполнения и количество повторений уменьшена.

Ограничиваются нагрузки в беге, прыжках, упражнения с отягощениями, с преодолением препятствий, участие в эстафетах. Исключаются упражнения, связанные со значительными двигательными мышечными напряжениями.

Выполняется меньший объем физических упражнений, требующих значительного проявления быстроты, силы и выносливости, которые могут вызвать существенные нарушения кровообращения и ды-

хания. Двигательные задания школьникам данной группы могут быть как групповыми, так и индивидуальными.

При работе с детьми подготовительной группы очень важно чаще подчеркивать каждый, даже совсем небольшой успех, и наоборот, не акцентировать ошибки, особенно перед классом.

Обеспечивается доступность задач, постепенность в увеличении объема и интенсивности физической нагрузки.

При проведении игры в заключительной части занятия уменьшается степень участия учащихся подготовительной группы (предлагается более спокойная роль), или сокращается время их игры (предоставляется дополнительное время для восстановления).

Во время проведения эстафет, предусматривающих этапы разной сложности, ученикам подготовительной группы назначаются выполнение простых этапов, т.е. создаются облегченные условия.

Проводятся диетотерапии, закаливания, соблюдение рационального режима дня и также двигательного режима (особое внимание уделяется подбору двигательных домашних заданий, физкультпауз при выполнении домашних заданий по другим предметам, выполнение других физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня учащегося, пребывание на свежем воздухе и достаточный продолжительности сна). Дети обязательно участвуют в занятиях по общей программе физического воспитания, но им дается возможность сдачи контрольных нормативов с задержкой.

Дополнительно детям рекомендуются занятия в физкультурно-оздоровительных группах или группах общей физической подготовки.

Участие в соревнованиях возможно по дополнительному разрешению врача.

Школьники специальной медицинской группы учатся осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность и выполнять доступные для них двигательные действия.

Для занимающихся в специальной медицинской группе создается режим постепенного нарастания нагрузок, выполняемых микродозами. Игра на занятии специальной медицинской группы заканчивается за 7 - 10 минут до окончания занятия.

Общеразвивающие упражнения

1. И.п. – основная стойка, голова опущена, руки за голову.

В. – руки вверх, в стороны, вниз.

2. И.п. – основная стойка, руки вниз.

В. – подняться на носки, руки в стороны. Опуститься, руки вниз. Подняться на носки, руки вверх – потянулись к солнышку.

3. И.п. – руки на пояс, ноги врозь.

В. – повороты туловища вправо, влево.

4. И.п. – руки в стороны, ноги врозь.

В. – наклоны туловища вперед, назад.

5. И.п. – ноги врозь, руки за голову.

В. – повороты вправо, влево, вперед.

6. Упражнение «Дровосек».

7. Прыжки на месте.

8. Ходьба на месте на счет, под барабан или свисток.

Упражнения с гимнастическими палками

И.п. – основная стойка, руки вниз, палка внизу.

В. – палка вперед

2. И.п. – основная стойка, ноги врозь.

В. – палка вверх.

3. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч.

В. – наклон вперед, палка вперед.

4. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч.

В. – наклоны туловища вправо.

5. И.п. – основная стойка, ноги врозь.

В. – наклон туловища влево.

6. И.п. – основная стойка.

В. – присесть, палка вперед, вернуться в И.п.

7. – основная стойка, палка внизу.

В. – прыжки на месте, ноги врозь, палка вверх.

8. И.п. – основная стойка, ноги вместе, руки вверх.

В. – потянуться вверх, поднимаясь на носки.

Общеразвивающие упражнения с малыми мячами

1.И.п. – основная стойка, мяч в правой руке.

В. – переложить мяч в левую руку, обратно в правую.

2. И.п. – основная стойка, мяч в левой руке.

В. – подняться на носки, руки вперед перед грудью, переложить мяч в правую руку. Принять И.п. мяч в правой руке.

3. И.п. – основная стойка, руки вперед, мяч в левой руке.

В. – присесть, руки вниз, переложить мяч в правую руку.

4. И.п. – ноги расставить шире, руки вверх, мяч держать двумя руками.

В. – наклон вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, руки вверх, снова наклониться, взять мяч и вернуться в И.п.

5. И. п. – прыжки на месте, мяч держать двумя руками.

6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке.

В. – наклониться вправо, переложить мяч за спиной в левую руку, вернуться в И.п.

7. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

В. – подбросить мяч вверх на уровне груди, если получится, поймать двумя руками.

8. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке.

В. – ударить мячом об пол, чтобы он подпрыгнул до уровня груди, поймать двумя руками.

9. И.п. – основная стойка, мяч в левой руке.

В. – сесть на пол напротив соседа, прокатить ему мяч, получить от него мяч обратно.

10. И.п. – подняться на носки, мяч в левой руке.

В. – переложить мяч в правую руку, опустить руку с мячом вниз.

**Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на усвоение каждой темы**

№ п/п	Тема урока	Коли- чество часов	Дата	Примечания
1	Понятие о физической культуре. Инструктаж по ТБ.	1		
2	Движения и передвижения строем.	1		
3	Техника челночного бега.	1		
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1		
5	Возникновение физической культуры и спорта.	1		
6	Тестирование метания мешочка на дальность.	1		
7	Русская народная подвижная игра «Горелки».	1		
8	Олимпийские игры.	1		
9	Понятие о физической культуре.	1		
10	Темп и ритм.	1		
11	Подвижная игра «Мышеловка».	1		
12	Личная гигиена человека.	1		
13	Тестирование метания малого мяча на точность.	1		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1		
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1		
16	Тестирование прыжка в длину с места.	1		
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1		
18	Тестирование виса на время.	1		
19	Стихотворное сопровождение на уроках.	1		
20	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.	1		
21	Ловля и броски мяча в парах.	1		
22	Подвижная игра «Осада города».	1		

23	Индивидуальная работа с мячом.	1		
24	Школа укрощения мяча.	1		
25	Подвижная игра «Ночная охота».	1		
26	Глаза закрывай — упражнение начинай.	1		
27	Подвижные игры.	1		
28	Перекаты.	1		
29	Разновидности перекатов.	1		
30	Техника выполнения кувырка вперед.	1		
31	Кувырок вперед.	1		
32	Техника выполнения стойки на лопатках, «мост».	1		
33	Стойка на лопатках, «мост» .	1		
34	Совершенствование стойки на лопатках, «моста».	1		
35	Лазанье по гимнастической стенке.	1		
36	Перелезание на гимнастической стенке.	1		
37	Висы на перекладине.	1		
38	Круговая тренировка.	1		
39	Прыжки со скакалкой.	1		
40	Прыжки в скакалку.	1		
41	Круговая тренировка с мячами.	1		
42	Вис прогнувшись.	1		
43	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.	1		
44	Вращение обруча.	1		
45	Варианты вращения обруча.	1		
46	Обруч — учимся им управлять.	1		
47	Круговая тренировка с обручами.	1		
48	Круговая тренировка.	1		
49	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Ступающий	1		

	шаг на лыжах без палок.			
50	Скользкий шаг на лыжах без палок.	1		
51	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1		
52	Ступающий шаг на лыжах с палками.	1		
53	Скользкий шаг на лыжах с палками.	1		
54	Поворот переступанием на лыжах с палками.	1		
55	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.	1		
56	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.	1		
57	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1		
58	Скользкий шаг на лыжах «змейкой».	1		
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1		
60	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1		
61	Лазанье по канату.	1		
62	Подвижная игра «Белочка- защитница».	1		
63	Прохождение полосы препятствий.	1		
64	Прохождение усложненной полосы препятствий.	1		
65	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	1		
66	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		
67	Прыжок в высоту спиной вперед.	1		
68	Прыжки в высоту.	1		
69	Броски и ловля мяча в парах.	1		
70	Броски и ловля мяча в тройках.	1		
71	Ведение мяча.	1		
72	Ведение мяча в движении.	1		
73	Эстафеты с мячом.	1		
74	Подвижные игры.	1		

75	Подвижные игры с мячом.	1		
76	Броски мяча через волейбольную сетку.	1		
77	Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	1		
78	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1		
79	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1		
80	Бросок набивного мяча от груди.	1		
81	Бросок набивного мяча снизу.	1		
82	Подвижная игра «Точно в цель».	1		
83	Тестирование виса на время.	1		
84	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1		
85	Тестирование прыжка в длину с места.	1		
86	Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	1		
87	Тестирование подъема туловища за 30 с.	1		
88	Техника метания мяча на точность.	1		
89	Тестирование метания малого мяча на точность.	1		
90	Подвижные игры для зала.	1		
91	Беговые упражнения.	1		
92	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1		
93	Тестирование челночного бега 3*10 м.	1		
94	Тестирование метания мешочка на дальность.	1		
95	Промежуточная аттестация	1		
96	Русская народная подвижная игра «Горелки».	1		
97	Командные подвижные игры.	1		
98	Подвижные игры с футбольным мячом.	1		
99	Командная подвижная «Хвосты».	1		

УМК

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича – Волгоград: Учитель, 2012
2. Учебник Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И. Лях – М. «Просвещение» 2010