

Приложение №1
к Основной образовательной программе
начального общего образования
МАОУ «Лицей экономический № 14»
(приказ от 31.08.2021г. № 378)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный предмет: физическая культура

Класс: 1

на 2021 -2022 учебный год

г. Ростов –на-Дону

Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для изучения физической культуры в начальной школе (1 класс), соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования, примерной программе начального общего образования и на основе: Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы.

Цели:

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

Задачи:

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

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» согласно учебному плану, календарному учебному графику МАОУ «Лицей экономический № 14» на 2021-2022 изучается в 1 классе 99 часов в год (3 часа в неделю).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе 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 современного 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.

В программе В. И. Ляха программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Уровень физической подготовки 1класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики	Мальчики	Мальчики	Девочки	Девочки	Девочки
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

В обучении с применением электронного обучения и дистанционных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция (в режиме реального времени, с элементами контроля, с элементами видео, с элементами аудио);
- изучение ресурсов (Интернет-ресурсов, на электронных носителях, на бумажных носителях, текстовых, текстовых с включением иллюстраций, с включением видео, с включением аудио, с включением анимации);
- самостоятельная работа по сценарию (поисковая, исследовательская, творческая, др.);
- коллективная проектная работа;
- индивидуальная проектная работа;
- тренировочные упражнения; тренинг с использованием специальных обучающих систем;
- контрольная работа (тестирование, ответы на контрольные вопросы);
- семинар;

- практическое занятие;
- самостоятельная внеаудиторная работа;
- научно-исследовательская работа.
- консультации on-line;
- сопровождение off-line (проверка тестов, контрольных работ, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

В обучении с применением электронного обучения и дистанционных технологий используются следующие организационные формы контроля:

- контрольная работа;
- самостоятельная работа;
- научно-исследовательская работа;
- практическая работа;
- проектная работа;
- тест.

Планируемые результаты обучения

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Тематическое планирование по физической культуре для 1-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- Формирование ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.
- Формирование ценностного отношения к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать.
- Формирование ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье.
- Формирование ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.
- Формирование ценностного отношения к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение.
- Формирование ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
- Формирование ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества.
- Формирование ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета

1 класс

Знания о физической культуре

- Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.
- Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание.
- Режим дня и личная гигиена. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки.
- Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физминуток.
- Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.
- Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, её влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.
- Правила ТБ при занятиях физической культурой.
- Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Деятельность оздоровительной направленности

Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способам обтирания и

обливания под душем). Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования. Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильной осанки и формы стопы.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью

Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

Знания о физической подготовке

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений.

Правила и приемы организующих команд. Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению.

Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой системы дыхания и кровообращения (общие представления). Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Способы деятельности с общеразвивающей направленностью

Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Измерение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения.)

Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

Жизненно важные двигательные навыки и умения

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий.

Акробатические упражнения с элементами гимнастики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!»;

«На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастика с основами акробатики

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». На материале раздела: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Тематическое планирование по физической культуре

1 класс

№	Тема урока	Количество часов	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел 1. Легкая атлетика			
1	Правила безопасности на уроках ФК. Построение в шеренгу. Подвижная игра «Займи свое место»		Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
2	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба, бег. Подвижная игра "Ловишка"		
3	Ходьба, обычный бег. Подвижная игра «Салки с домом»		
4	Ходьба, бег по размеченным участкам. Подвижная игра "Бульдоги"		
5	Ходьба, бег с изменением направления. Игра "Перебежки с построениями"		
6	Режим дня. Бег в чередовании с ходьбой. Игра "Воробушки и коты"		
7	Эстафеты с бегом. Игра "К своим флажкам"		
8	Челночный бег. Игра "Два Мороза"		
9	Прыжки. Разновидности прыжков. Игра "Прыгающие воробушки"		
10	Прыжки с продвижением вперед. Игра "Прыг да скок в кусток"		
11	Прыжки на одной, двух ногах. Игра "Зайцы в огороде"		
12	Прыжки с поворотами. Игра "Скакуны и бегуны"		

13	Прыжки через плоские препятствия. Игра "От линии до линии"		залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
14	Прыжки по разметкам. Эстафеты.		
15	Прыжки с высоты до 30см. Игра "Лиса и куры"		
16	Прыжок с места. Игра "Ловля обезьян"		
17	Метание малого мяча в цель. Игра "Метко в цель"		
18	Метание малого мяча на дальность. Игра "Кто дальше бросит"		
19	Метание на заданное расстояние. Игра "Точный расчёт"		
20	Метание на дальность отскока от пола и от стены. Эстафеты		
21	Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Игра "Стоп!"		
Раздел 2. Подвижные игры.			
22	Разучивание комплекса утренней гимнастики. Игра "Вызов номеров"		Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
23	Броски больших и малых мячей на дальность и в цель		
24	Эстафеты с метанием. Игра "Попади в катящийся обруч"		
25	Упражнения с малыми мячами		
26	Развитие координации в упражнениях с малыми мячами		
27	Броски и ловля малых мячей в паре		
28	Броски малого мяча одной рукой.		
29	Упражнения с малым мячом у стены.		
30	Жонглирование малыми мячами, предметами		

Раздел 4. Гимнастика		
31	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Лазание по гимнастической стенке	Формирование ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
32	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки	
33	Перелазание через горку матов, гимнастическую скамейку	
34	Лазание по скамейке в упоре стоя на коленях, на животе	
35	Лазание, перелезание. Элементы полосы препятствий.	
36	Полоса препятствий	
37	Группировки, перекаты в группировке	
38	Перекаты в группировке, лёжа на животе	
39	Группировки из различных исходных положений	
40	Кувырок в сторону в группировке	
41	Стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок в сторону	
42	Стойка на лопатках выпрямив ноги. Кувырок в сторону	
43	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	
44	Эстафеты с предметами	
45	Полоса препятствий с элементами лазания и перелазания	
46	Эстафеты с использованием гимнастической скамейки	
47	Эстафеты, подвижные игры	
48	Новогодние старты	Формирование ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и

49	Упражнения со скакалкой		абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества
50	Разучивание комплекса утренней гимнастики со скакалкой		
51	Прыжки со скакалкой		
52	Разновидности упражнений и прыжков со скакалкой		
53	Прыжки, эстафеты со скакалкой. Игра "Схвати первым"		
54	Упражнения в равновесии.		
55	Ходьба по скамейке с заданиями		
56	Ходьба по рейке гимнастической скамейки различными способами		
57	Ходьба по низкому гимн. бревну с разным темпом и длиной шага		
58	Приседания, повороты, различные перемещения на низком гимн.бревне		
59	Упражнения и перемещения на низком гимнастическом бревне		
60	Гимнастика для глаз. Эстафеты с предметами		
Раздел 3. Подвижные игры с элементами баскетбола			
61	Ловля и передача мяча партнёру. Игра "Школа мяча"		Формирование ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества.
62	Броски мяча в цель (щит, мишень, обруч). Игра "Попади в обруч"		
63	Ведение мяча на месте и в шаге. Игра "Мяч водящему"		
64	Ловля, передача, ведение мяча. Игра "Играй, играй, мяч не теряй"		
65	Перекаты мяча по полу. Игра "Мяч на полу"		
66	Эстафеты с мячами. Игра "Передача мяча в колонне"		

67	Способы передвижения человека. Игра "У кого меньше мячей"		
Раздел 4. Гимнастика			
68	Строевые действия в шеренге. Седы и упоры.		Формирование ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
69	Строевые действия в колонне. Седы и упоры.		
70	Строевые упражнения. Упражнения в седах и упорах в паре.		
71	Выполнение строевых команд. Вис на низкой перекладине		
72	Строевые команды и упражнения. Вис на высокой перекладине		
73	Строевые упражнения. Упражнения в висах.		
74	Подтягивание в висе. Эстафеты		
75	Подтягивание в висе. Игра "Река и берега"		
76	Подвижные игры. Эстафеты		
Раздел 5. Легкая атлетика			
77	Прыжковые упражнения.		Формирование ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее
78	Эстафеты с бегом на скорость		
79	Преодоление препятствий прыжком		
80	Прыжки с поворотами		
81	Прыжки с высоты до 30см. Игра "Лиса и куры"		
82	Прыжки с разбега с приземлением на обе ноги		
83	Эстафеты с бегом на скорость		
84	Челночный бег. Игра "Два Мороза"		
85	Физические упражнения- средство укрепления здоровья. Эстафеты с бегом		
86	Ускорение из разных исходных положений		

87	Круговая эстафета. Игра "Вызов номеров"		Формирование ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне
88	Соревнования в беге на скорость (до 60м)		
89	Равномерный бег, чередующийся с ходьбой		
90	Упражнения дыхательной гимнастики. Равномерный бег.		
91	Повторный бег. Игра "Скакуны и бегуны"		
92	Бег на дистанцию до 400 м. Игра "Передал-садись"		
93	Равномерный бег с преодолением 2-3 препятствий		
94	Равномерный бег до 3-4 минут		
95	Метание на дальность. Игра "Кто дальше бросит"		
96	Метание в цель. Игра "Точный расчёт"		
97	Метание на дальность. Игра "Дальний отскок"		
98	Подвижные игры		
99	Прыжковые упражнения.		

Список литературы:

- 1.«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А. Зданевич; Москва: «\Просвещение», 2014
- 2.«Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева;«Учитель», 2008.
- 3.«Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.
- 4.«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеева; Москва: «ВАКО», 2007.
- 5.«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2009.
- 6.« Дружить со спортом и игрой», Г.П. Попова; Волгоград: « Учитель», 2009.
- 7.« Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва; «ТЦ Сфера», 2009.