

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Пивкинская средняя общеобразовательная школа»

641028, Курганская область Щучанский район с. Пивкино, ул. Ленина, д.22

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
протокол № 1 от «30» августа 2018г

Утверждена  
Приказ № 5 от «31» августа 2018  
Директор школы И.В.Ботова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, ИЗУЧАЕМОГО НА БАЗОВОМ УРОВНЕ**

**Предмет: Физическая культура**

**Класс: 1-4**

с. Пивкино, 2018\_\_ год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по физической культуре, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ 6 октября 2009 года № 373 и на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторами которой являются д.п.н. В.И Лях и к.п.н. А.А.Зданевич. “Просвещение” Москва”- 2014 г.

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс “Физическая культура” изучается с 1 по 4 класс по 3 часа в неделю. Общий объем учебного времени составляет 102 часа.

Данная рабочая программа, опираясь на программу выше указанных авторов, делится на две части - базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету “Физическая культура”, вариативная часть дополняет содержание базовой части, она включает в себя подвижные игры с музыкальным сопровождением и танцевальными элементами, что соответствует возрастным особенностям обучающихся и предполагают более эмоциональную атмосферу уроков. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в 1 классе является игровой метод. Большинство заданий обучающимся в 1 классе целесообразно планировать и давать в форме игры. Программный материал усложняется по разделам из класса в класс, опираясь на ранее изученное, игровой метод по-прежнему остается обязательным, но не преобладающим.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление творческие способности и самостоятельность.

**Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности в процессе освоения двигательной деятельности.**

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- **укрепление** здоровья школьников, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- **совершенствование** жизненно важных навыков и умений, чему способствует обучение подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- **формирование** общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии, о личной гигиене, режиме дня;
- **развитие** интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- **содействие** развитию психических процессов ( представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- **обучение** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у них универсальных способностей (компетенций). Эти способности выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по физической культуре являются:**

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**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 её выполнения;
- анализировать объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях 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 обучающимися 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 занятий;
- 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, уметь их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении развивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих предметных результатов.**

## 1 класс

### 1. Раздел «Знания о физической культуре»

#### **Обучающийся научится**

Понимать строение тела человека и его положение в пространстве, работу органов дыхания и сердечно - сосудистой системы, влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья и физических качеств, их связь с физическим развитием. Причины травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Обучающийся получит возможность** пользоваться гигиеническими правилами . Выполнять специальные дыхательные упражнения. Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

### 2. Раздел «Способы физкультурной деятельности»

#### **Обучающийся научится**

Следить за осанкой, соблюдать режим дня, понимать значения режима дня для развития здорового организма. Измерять показатели физического развития (рост и массу тела), вести наблюдение за их динамикой.

#### **Обучающийся получит возможность научиться**

Подбирать и выполнять специальные упражнения для правильной осанки,

физкультминутки, утренней зарядки.

### **3.Раздел «Физическое совершенствование»**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

##### **Обучающийся научится:**

выполнять строевые упражнения, выполнять команды, акробатические движения, определять названия снарядов и гимнастических элементов, соблюдать правила безопасности во время занятий, основам правильной ходьбы, бега, прыжков, танцевальных шагов с предметами и без.

**Обучающийся получит возможность:** ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, скакалкой), уверенно ходить по низкому бревну, выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся первых классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола. Двигаться под музыку с предметом и без него.

#### **Легкая атлетика.**

##### **Обучающийся научится**

Правильно дышать при выполнении движений в ходьбе, беге, прыжках. Выполнять нормативы при беге на 30м. Принимать исходные положения при быстром старте, прыжках в длину, высоту, опорных прыжках и метаниях малого и набивного мяча.

##### **Обучающийся получит возможность научиться**

правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 30, по дорожке спортплощадки, другой ровной открытой местности; бежать в равномерном темпе от 3-6 мин; Метать небольшие предметы на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой в заданную цель толкать и бросать набивной мяч ;

#### **Лыжные гонки**

Обучающийся научится правилам техники безопасности, методике переноски, укладки и надевания лыж. Освоит ступающий и скользящий шаг без палок и с палками, повороты переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах 1 км.

**Обучающийся получит возможность** применять знания и навыки лыжной подготовки в свободное от учебы время, методически верно выполнять шаги на лыжах с палками и без них.

#### **Подвижные и спортивные игры.**

##### **Обучающийся научится**

элементам баскетбола, футбола, волейбола: ведение мяча, перемещение, стойка баскетболиста, выполню команды по сигналу, работе с мячом различными способами.

**Обучающийся получит возможность** играть в подвижные игры, выполнять правила игры и правила поведения при игре, выполнять упражнения с мячом, взаимодействовать в парах.

#### **Подвижные игры с музыкальным сопровождением**

Обучающийся научится выполнять игры и танцы с музыкальным сопровождением танцевальными элементами, танцевальным движениям с предметом ( мяч, обруч, скакалки), правилам взаимодействия в паре.

**Обучающийся получит возможность** двигаться под музыкальное сопровождение в заданном музыкой темпе, двигаться ритмично, в образах персонажей, работать с предметом в руках по музыку, выполнять танцевальную схему, рисунок, следить за осанкой. Методически верно выполнять упражнения ритмической гимнастики.

## **1. Раздел «Знания о физической культуре»**

### **Обучающийся научится:**

кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека

### **Обучающийся получит возможность научиться**

определять основные физические качества, определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма, ознакомиться с историей зарождения древних олимпийских игр, узнать о возникновении первых спортивных соревнований, оздоравливать организм закаливанием (способом обтирания)

## **2. Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

### **Обучающийся научится**

составлять индивидуальный режим дня

составлять комплексы упражнений для утренней зарядки

выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты,

выносливости, измерять параметры своего тела и физической

подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость),

### **Обучающийся получит возможность научиться**

моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости

оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.

## **3. Раздел «Физическое совершенствование»**

### **Гимнастика с основами акробатики**

#### **Обучающийся научится**

соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений

различать и выполнять строевые команды Равняйсь!, Смирно!

Кругом! Раз-два

#### **Обучающийся получит возможность научиться**

Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.

выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических

упражнений

### **Легкая атлетика**

#### **Обучающийся научится**

осваивать технику бега различными способами

соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых

упражнений

соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков

большого мяча

выполнять прыжковые упражнения

#### **Обучающийся получит возможность научиться**

выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений

проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении

беговых упражнений

взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых

упражнений

выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых

упражнений

проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча

### **Лыжные гонки**

#### **Обучающийся научится**

применять правила техники безопасности,

использовать методику переноски, укладки и надевания лыж.  
моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах  
применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовки  
осваивать технику поворотов, спусков и подъемов

**Обучающийся получит возможность**

применять знания и навыки лыжной подготовки в свободное от учебы время, методически верно выполнять шаги на лыжах.

выполнять игры в снаряжении, работать с палками и без них

проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения

**Подвижные и спортивные игры**

**Обучающийся научится**

излагать правила и условия проведения подвижных игр,

принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности,

проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр,

осваивать технику исполнения в подвижных играх,

взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх,

соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр,

**Обучающийся получит возможность научиться**

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации

и проведении подвижных игр, моделировать технические действия в игровой форме

**Подвижные игры с музыкальным сопровождением**

**Обучающийся научится**

двигаться в подвижных играх под музыкальное сопровождение

выполнять танцевальные движения польки, галопа, взаимодействовать в парах,

моделировать перестроения в заданный рисунок.

различать название шагов и сочетание между ними.

**Обучающийся получит возможность**

двигаться в заданном музыкой темпе, двигаться ритмично,

работать с предметом в руках по музыку,

выполнять танцевальную схему, рисунок, композицию, следить за осанкой.

методически верно выполнять упражнения ритмической гимнастики с предметом и без предмета.

**3 класс**

**1. Раздел «Знания о физической культуре»**

**Обучающийся научится:**

выполнять физические упражнения для укрепления здоровья человека,

давать оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при

получении травмы,

характеризовать величину нагрузки по показателям чсс.

**Обучающийся получит возможность научиться**

определять основные физические качества

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения

травматизма, правильно оценивать свое самочувствие, контролировать состояние организма при физических нагрузках

**2. Раздел «Способы физической культуры»**

**Обучающийся научится**

характеризовать закаливающие процедуры,

составлять комплексы упражнений для правильной осанки,

выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости,

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении.

**Обучающийся получит возможность научиться**

моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости, самостоятельно организовывать проведение подвижных игр, целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

**Гимнастика с основами акробатики**

**Обучающийся научится**

соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений; осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений; различать и выполнять строевые команды;

выполнять гимнастические акробатические и танцевальные упражнения

**Обучающийся получит возможность научиться**

Описывать технику разучиваемых акробатических и танцевальных упражнений.

выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений

оказывать помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений

составлять комбинации из числа разученных упражнений

**Легкая атлетика**

**Обучающийся научится**

осваивать технику бега различными способами, выполнять прыжковые упражнения.

соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, бросков, прыжков и метаний.

**Обучающийся получит возможность научиться**

выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений, при ходьбе и метании;

усвоить правила соревнований в беге, прыжках и метании;

демонстрировать вариативное умение выполнение упражнений в ходьбе, беге, прыжках, метании;

взаимодействовать со сверстниками и родителями в процессе совместных прогулок, в освоении беговых, прыжковых упражнений, метании.

**Лыжные гонки**

**Обучающийся научится**

применять правила техники безопасности;

моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;

применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовки;

осваивать технику поворотов, спусков и подъемов

**Обучающийся получит возможность**

применять знания и навыки лыжной подготовки в свободное от учебы время,

методически верно выполнять шаги на лыжах, работать с палками и без них,

проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.

**Подвижные и спортивные игры**

**Обучающийся научится**

излагать правила и условия проведения подвижных игр;

принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;

проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;

взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;

соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время



подвижных игр.

**Обучающийся получит возможность научиться**

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;

моделировать технические действия в игровой форме;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

развивать физические качества, организовывать и проводить данные игры, осуществлять судейство;

использовать подвижные игры для активного отдыха

**Подвижные игры с музыкальным сопровождением**

**Обучающийся научится**

выполнять комплексы упражнений со спортивным инвентарем;

работать коллективно и синхронно;

ритмично двигаться в подвижных играх под музыкальное сопровождение,

слушать музыку;

выполнять танцевальные движения под музыкальное сопровождение,

взаимодействовать в парах. моделировать перестроения в заданный рисунок.

**Обучающийся получит возможность**

выполнять заданные команды,

двигаться в заданном музыкой темпе, двигаться ритмично, работать по музыке,

выполнять танцевальную схему, рисунок, композицию, следить за осанкой.

методически верно выполнять упражнения.

**4 класс**

**1. Раздел «Знания о физической культуре»**

**Обучающийся научится:**

выполнять физические упражнения для укрепления здоровья человека;

давать оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы;

характеризовать величину нагрузки по показателям чсс.

**Обучающийся получит возможность научиться**

определять основные физические качества;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

правильно оценивать свое самочувствие, контролировать состояние организма при физических нагрузках.

**2. Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

**Обучающийся научится**

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток, в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие

соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками, измерять показатели физического развития, вести наблюдение за их улучшением.

**Обучающийся получит возможность научиться**

Вести тетрадь с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики,

физкультминуток, общеразвивающих упражнений. Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств

**3. Раздел «Физическое совершенствование»**

**Гимнастика с основами акробатики**

**Обучающийся научится**

соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;

осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений;  
различать и выполнять строевые команды;  
выполнять гимнастические акробатические и танцевальные упражнения.

#### **Обучающийся получит возможность научиться**

Описывать технику разучиваемых акробатических и танцевальных  
Упражнений;

выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;  
оказывать помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений,  
составлять комбинации из числа разученных упражнений

#### **Легкая атлетика**

##### **Обучающийся научится**

осваивать технику бега, прыжков и метаний различными способами,  
соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений по легкой  
атлетике (бег, прыжки, метания).

##### **Обучающийся получит возможность научиться**

выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений, при ходьбе и  
метании;

усвоить правила соревнований в беге, прыжках и метании;

демонстрировать вариативное умение выполнение упражнений в ходьбе, беге, прыжках,  
метании;

взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных прогулок, в освоении  
беговых, прыжковых упражнений, метании.

#### **Лыжные гонки**

##### **Обучающийся научится**

применять правила техники безопасности;

моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;

применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовки;

осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.

##### **Обучающийся получит возможность**

применять знания и навыки лыжной подготовки в свободное от учебы  
время;

методически верно выполнять шаги на лыжах, работать с палками и без них;

проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций

разученными способами передвижения.

#### **Подвижные и спортивные игры**

##### **Обучающийся научится**

излагать правила и условия проведения подвижных игр;

принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;

проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;

осваивать технику исполнения в подвижных играх взаимодействовать в парах и группах  
при выполнении технических действий в подвижных играх;

соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр

##### **Обучающийся получит возможность научиться**

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации  
и проведении подвижных игр;

моделировать технические действия в игровой форме;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе

учебной и игровой деятельности;

развивать физические качества;

организовывать и проводить данные игры, осуществлять судейство;

использовать подвижные игры для активного отдыха

#### **Подвижные игры с музыкальным сопровождением**

### **Обучающийся научится**

ритмично двигаться в подвижных играх под музыкальное сопровождение, слушать музыку;

выполнять танцевальные движения под музыкальное сопровождение взаимодействовать в паре;

выполнять танцевальные движения разных танцевальных жанров взаимодействовать в парах; моделировать перестроения в заданный рисунок, различать название шагов и сочетание между ними.

### **Обучающийся получит возможность**

выполнять заданные команды, принимать активное участие в импровизированных постановках,

двигаться в заданном музыкой темпе, двигаться ритмично, работать по музыке, выполнять танцевальную схему, рисунок, композицию, следить за осанкой, методически верно выполнять упражнения ритмической гимнастики.

## **В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования**

### **Выпускник научится:**

- Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- Характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья и развития основных физических качеств;
- Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- Ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья, планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

- Отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- Измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость,

равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- Выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

- Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- Оценивать величину нагрузки по частоте пульса и общему самочувствию;
- Выполнять организующие строевые команды и приемы;
- Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, низкое бревно);
- Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); -
- Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение
- Выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- Играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- Выполнять передвижения на лыжах

**Содержание учебного предмета**

**1 класс**

**1.Знания о физической культуре:**

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

**2.Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

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

### **3.Физическое совершенствование**

#### **3.1Физкультурно оздоровительная деятельность.**

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки.

#### **3.2Спортивно оздоровительная деятельность**

**3.2.1. Гимнастика с основами акробатики:** Организующие команды и приемы: Класс, шагом марш!, « Класс стой! Строевые действия в шеренге и колонне: построение в колонну по одному, построение в шеренгу, построение в круг, повороты направо, влево, перестроение из одной колонны по две, по четыре, перестроение из одной шеренги в две, в три. Тестирование – наклон вперед из положения сидя.

Акробатические упражнения Упоры (упор лежа, упор стоя на коленях); седы;

упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках, гимнастический мост.

Акробатическая комбинация. 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;

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы (вис спиной к гимнастической стенке)

Опорный прыжок: с разбега на горку из гимнастических матов.

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 (стоя на коленях и в упоре присев)

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики:

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте, индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры (упор лежа, упор стоя на коленях), простые прыжки, перелезание через горку матов, произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Перелезание через гимнастического коня с прыжком в упор на руки и последующим перенесением ног. Ходьба по бревну лицом, боком, спиной с различными движениями руками, с подбрасыванием и ловлей мяча, с перешагиванием через набивные мячи, с перешагиванием через веревочку, с хлопками под прямой и согнутой ногой, повороты кругом, стоя и при ходьбе на носках, по рейке гимнастической скамейке.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, упражнения на сопротивление в парах.

#### **3.2.2 Легкая атлетика.**

Бег: 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. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через мяч( палку, скамейку).

**Прыжки:** Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание ( с высоты 30-40 см) и запрыгивание. Прыжки через веревочку(40см) с 3-5 шагов разбега, через мячи.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.( двумя руками снизу, от груди, из-за головы)

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния 3-4 м. Метание мяча с места. Тестирование – бег 30м, челночный бег 3x10, прыжок в длину с места.

Общеразвивающие упражнения

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре;

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; **3.2.3 Лыжные гонки**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.

Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок, 500м с палками, на отрезках 3x30м. Подводящие упражнения на месте. Повороты переступанием.

Упражнения: перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднятие и опускание носков и пяток лыж,

поднятие носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево. Спуски на лыжах.

Подъем «полулечкой»

Зимние игры: с элементами лыжных ходов, с преодолением небольших спусков и подъемов, торможение падением. Игра «Кто быстрее», «Самокат», игры-эстафеты. «Кто дальше проскользит?», «Кто лучше выполнит спуск?»

Общеразвивающие упражнения

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности,

### **3.2.4 Подвижные и спортивные игры .**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. игра «Ноги на весу», «Охотники и утки»

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. игра « салки- догонялки»

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Игра «метко в цель»

На материале спортивных игр:

**Футбол:** Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола «Попади в обруч», «Мяч водящему»

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи и ловля мяча, броски мяча в корзину;

подвижные игры на материале баскетбола «Мяч в корзину»

**Волейбол:** подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча. подвижные игры на материале волейбола «Кто дальше бросит». Игра «Пионербол».

### **3.2.5 Подвижные игры с музыкальным сопровождением:**

Ритмико-гимнастические упражнения: Ходьба и бег на носках, пятках, мягким шагом, бег в рассыпную с последующим построением в одну колонну. Передача в движении шагом характера музыки: бодрый, задумчивый; различной силы: громко, тихо, темпа: медленно, быстро. Свободные естественные движения под ритмически доступную музыку.

Шахматный порядок, стайка, в рассыпную, два круга. Диагональ. Перестроения- воротца, змейка с воротцами. Общеразвивающие движения со скакалкой, обручем, мячом. Игры

и игры-эстафеты под музыку.

## **2 класс**

### **1.Знания о физической культуре**

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

### **2.Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств

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).

### **3.Физическое совершенствование**

#### **3.1Физкультурно оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт минуток.

#### **3.2Спортивно оздоровительная деятельность**

**3.2.1 Гимнастика с основами акробатики** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде: Равняйся! Смирно! Вольно! Стой! Кругом! Раз-два!; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: Упоры (упор лежа, упор стоя на коленях); седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед, мост, кувырок вперед в группировке; Акробатическая комбинации. 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;

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы(вис спиной к гимнастической стенке), перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в висе стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега на гимнастические маты.

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 ( стоя на коленях и в упоре присев). Тестирование –Наклон вперед из положения сидя. Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага,

глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях, индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног,

туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры(упор лежа, упор стоя на коленях), простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; Перелезание через гимнастическое бревно перевалом, с прыжком в упор на руки и последующим перенесением ног. Ходьба по бревну лицом, боком, спиной с различными движениями руками, с подбрасыванием и ловлей мяча, с перешагиванием через набивные мячи, с перешагиванием через веревочку, с хлопками под прямой и согнутой ногой, повороты кругом, стоя и при ходьбе на носках, по рейке гимнастической скамейке.

Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев);

### **3.2.2 Легкая атлетика**

Бег: 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. равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Ходьба, разновидности ходьбы. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через мяч( палку, скамейку). Бег с ускорением, изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий; бег 30 м б, равномерный медленный бег до 3мин- бмин .

Прыжки: Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание, в длину с места, с разбега, отталкивание одной и приземление на две ноги, через препятствия, запрыгивания и спрыгивания, пере лазанье через препятствия , спрыгивание (с высоты 30-40 см) и запрыгивание. Прыжки через веревочку(40см) с 3-5 шагов разбега, через мячи.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами: снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность из-за головы, горизонтальную. Метание мяча с места.

Тестирование – бег 30м, челночный бег 3x10, прыжок в длину с места.

Общеразвивающие упражнения

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений;

Развитие выносливости: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием повторное выполнение многоскоков;



повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди)

**3.2.3 Лыжные гонки** Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. 500м с палками ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок, 500м с палками, на отрезках 3х30м.: повороты переступанием; спуски в основной стойке.

Подводящие упражнения на месте перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево. Спуски на лыжах. Подъем «полуелочкой» Зимние игры: с элементами лыжных ходов, с преодолением спусков и подъемов, торможение падением

Игра «Кто быстрее», «Самокат», Игра – эстафета «Кто самый быстрый?», «Кто дальше проскользит?», « Кто лучше выполнит спуск?», «Проехать через ворота», «Спуск с поворотом»

Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок:

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### **3.2.4 Подвижные и спортивные игры**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». « Караси и щуки»» «Играй, играй, мяч не теряй», « Снайпер», « Охотники и утки».

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Невод», «Тише едешь дальше будешь», «Пустое место», «Мяч соседу», «Мышеловка». На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Игра «Кто быстрее», Игра – эстафета «Кто самый быстрый?», «Кто дальше про скользит?», « Кто лучше выполнит спуск?», «Проехать через ворота» «Спуск с поворотом», Самостоятельные задания.

На материале спортивных игр:

**Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы в кругу; подвижные игры на материале футбола «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Точно в цель» «Перестрелка», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры «Борьба за мяч»

### **3.2.5 Подвижные игры с музыкальным сопровождением**

броски и ловля мяча разными способами ( бросок двумя руками вверх, бросок одной рукой вверх, перебрасывание мяча из правой руки в левую, под левую, затем правую руку, бросок мяча вверх- вперед из за спины, бросок об пол с чередованием рук; со скакалкой – махи скакалкой в лицевой плоскости, махи в боковой плоскости, круги в лицевой плоскости, круги в боковой плоскости, перевод скакалки назад и вперед, прыжки выпрямившись с междускоком, прыжки с одной ноги на другую, движения со скакалкой в парах; По кругу, перекаты по полу, броски и ловля обруча

одной или двумя руками, наклоны, выпады, приседания, прыжки; Игры с музыкальным сопровождением- « Салки», « Соваушка»», « К своим флажкам»

## **3 класс**

### **1.Знания о физической культуре**

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры.

Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Физические упражнения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **2.Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур

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).

### **3.Физическое совершенствование**

#### **3.1Физкультурно оздоровительная деятельность.**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

#### **3.2 Спортивно оздоровительная деятельность**

##### **3.2.1 Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Команды; шире шаг, чаще шаг, реже, На первый второй рассчитайсь! построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга, передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. Команды ; становись, равняйся, смирно, вольно!. Рапорт учителю, повороты кругом на месте, расчет по порядку, перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации:1) 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.

2)перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках, гимнастический мост. 3)Кувырок назад, кувырок вперед, кувырок

назад и перекатом стойка на лопатках, мост с помощью и самостоятельно.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: **висы, перемахи.**

Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги, на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднятие ног в вися. Вис согнув ноги, подтягивание в вися, поднятие ног в вися.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке приставными и скрестными шагами с переходом на гимнастическую скамейку, установленную под углом, и спускание по ней. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лазанья по наклонной скамейке в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками, перелезание через бревно, перелезания через препятствия, лазание по канату.

### **Опорный прыжок:**

Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла, вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Освоение навыков равновесия: ходьба по низкому бревну приставными шагами, большими шагами и выпадами, на носках; повороты на носках и одной ноге; повороты прыжком на 90 и 180 гр, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, в сед.

Перелезание через гимнастического коня, козла опираясь руками и ногами.. Тестирование –Наклон из положения сидя

### **Общеразвивающие упражнения**

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: ; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 500 г, гимнастические палки и набивные мячи), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в вися стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку;

### 3.2.2 Легкая атлетика

Бег, ходьба: Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием, приставными шагами правым и левым боком, зигзагом, в парах, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полу приседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейку, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. Равномерный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей: Обычный бег с изменением частоты и длины шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м), «Встречная эстафете» (расстояние 10-20). Бег с ускорением на расстоянии от 20 до 30 м.

Тестирование – бег 30м, челночный бег 3x10, прыжок в длину с места, в высоту.

Прыжки : Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Прыжки с доставанием подвешенного мяча, с высоты 70 см с поворотом в воздухе на 90-180 и приземлением в квадрат, прыжки через короткую и длинную скакалку, многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. Понятие «Эстафетная палочка».

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами (в парах, тройках, одной рукой от плеча), в щит с кругами разных диаметров, с расстояния от 3 до 8 м.

Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди. Бросок набивного мяча из за головы из положения сидя.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния от 4 до 8м, на заданное расстояние и на дальность с разбега. Метание мяча с одного – трех шагов разбега.

Общеразвивающие упражнения

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением

вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием

**3.2.3 Лыжные гонки** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Освоение техники лыжных ходов.

Попеременный двухшажный ход с палками

Подъем лесенкой. Спуски в стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Торможение плугом. Повороты переступанием в движении. Зимние игры-«Подвижная цель» «Защита укрепления», «Метко в цель», «Два мороза», «Караси и щуки», эстафеты,

Общеразвивающие упражнения На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций

**3.2.4 Подвижные и спортивные игры**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Подвижные игры « пустое место», « Бой петухов», «Охотники и утки»

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижные игры « Прыжки по полосам», « Удочка», «Охотники и утки», « Вызов номеров»

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Подвижные игры « Снайперы» « Перестрелка»

На материале спортивных игр:

**Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча; ведение мяча с ударом по воротам; подвижные игры на материале футбола. Броски в цель в ходьбе и медленном беге, удары по воротам. Упражнения в бросках, ловле, передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге.

Подвижные игры « Гонка мячей по кругу», « Быстро и точно», варианты игры в мини-футбол»

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления подвижные игры на материале баскетбола: «Овладей мячом» « Игры с ведением мяча», «Десять передач», «Кто больше забросит»

Волейбол: подбрасывание мяча с ловлей, ловля мяча в парах. Подвижные игры: « Мяч ловцу», «Пионербол»

**3.2.5 Подвижные игры с музыкальным сопровождением.**

Ходьба и бег под музыку с изменением темпа и характера движений. Отражение хлопками, притопами разными видами ходьбы ритмического рисунка мелодии.

Упражнения по выработке красивой осанки. Ритмическая гимнастика.

Усложненные общеразвивающие упражнения.

Танцевальные элементы: Шаги галопа, польки. Веребочка, дробь простые.

Подражательные движения под детские песни.

Броски и ловля мяча разными способами ( бросок двумя руками вверх, бросок одной

рукой вверх, перебрасывание мяча из правой руки в левую, под левую, затем правую руку, бросок мяча вверх- вперед из за спины,

#### 4 класс

### 1.Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

### 2.Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. 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).

### 3.Физическое совершенствование

**3.1Физкультурно- 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.

### 3.2 Спортивно оздоровительная деятельность

**3.2.1Гимнастика с основами акробатики:** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Команды; шире шаг, чаще шаг, реже, На первый второй рассчитайсь, построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга, передвижение по диагонали, противходом, змейкой. Команды ; становись, равняйся, смирно, вольно! Рапорт учителю, повороты кругом на месте, расчет по порядку, перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации: 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 3) Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.

Кувырок назад, кувырок вперед, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках, мост с помощью и самостоятельно.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: **висы, перемахи.** Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги, на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися. Вис согнув ноги, подтягивание в вися, поднимание ног в вися. Гимнастическая комбинация. Например: из вися 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:** Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, козла, вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке приставными и скрестными шагами с переходом на гимнастическую скамейку, установленную под углом, и спускание по ней. Лазание по канату.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Лазанья по наклонной скамейке в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками, перелезание через бревно, коня, перелезание через препятствия.

**Равновесия.** ходьба по бревну высота до 1м приставными шагами,; повороты на носках и одной ноге; ходьба приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, в сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, ходьба на носках, повороты прыжком на 90 и 180. Перелезание через козла, опираясь руками и ногами; через коня.

Тестирование -Наклон вперед из положения сидя.

### **Общеразвивающие упражнения**

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический

мостик; переноска партнера в парах.

### **3.2.2 Легкая атлетика.**

**Бег, ходьба.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием, приставными шагами правым и левым боком, зигзагом, в парах, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Понятие «Эстафета», команды « старт» « финиш». Элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метании. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейку, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. Обычный бег с изменением частоты и длины шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Тестирование – бег 30м, челночный бег 3x10, прыжок в длину с места, в высоту, с разбега.

Равномерный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км. «Круговая эстафета» ( расстояние 15-30м), « Встречная эстафете» ( расстояние 10-20).

**Прыжки.** Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; Самоконтроль- прыжок в длину и высоту;. Прыжки с доставанием подвешенного мяча, спрыгивание и запрыгивание с высоты 70 см с поворотом в воздухе на 90-180 и приземлением точно в квадрат, прыжки через короткую и длинную скакалку, Эстафеты с прыжками на одной ноге ( до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

**Броски** :большого мяча (1 кг) на дальность разными способами ( в парах, тройках, одной рукой от плеча ), в щит с кругами разных диаметров, с расстояния от 3 до 8 м .).

Бросок набивного мяча (1кг) из за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая ( правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направление метания двумя руками от груди, из-за головы перед- вверх; снизу в перед вверх на заданное расстояние.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность

Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния от 4 до 8м, на заданное расстояние и на дальность с разбега. Метание мяча с одного – трехшагов разбега.

Общеразвивающие упражнения

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег в максимальном темпе; ускорение из разных

Исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);передача набивного мяча (1 кг)в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг)



одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок, прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**3.2.3 Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Освоение техники лыжных ходов.

Попеременный двухшажный ход с палками

Подъем лесенкой. Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом. Повороты переступанием в движении.

Зимние игры- « метко в цель», эстафеты, « пустое место»

Общеразвивающие упражнения

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**3.2.4 Подвижные и спортивные игры .**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию, подвижные игры

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижные игры «Третий лишний», «Снайпер», « Кто быстрее?» « Охотники и утки»

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Подвижные игры « Метко в цель»

На материале спортивных игр:

**Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; ведение мяча с ударом по воротам, подвижные игры на материале футбола. Игра в мини-футбол.

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Подвижные игры «Мяч капитану» «10 передач»

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; игры на материале волейбола. «Пионербол»

**3.2.5 Подвижные игры с музыкальным сопровождением :**

Ходьба и бег под музыку, игры под музыку. Отражение хлопками, притопами, разными видами ходьбы ритмического рисунка мелодии. Упражнения по выработке красивой осанки. Ритмическая гимнастика. Четкое, ритмичное выполнение ОРУ в различных темпах. Усложненные упражнения, способствующие развитию силы, гибкости, правильной осанки.

Подражательные движения под детские песни «Чунга-Чанга», «Антошка», «В траве сидел кузнечик».

Танцевальные элементы: шаги галопа и польки, хороводный шаг, переменный шаг, Веревочка, дробь простые, присядка.

Подвижные игры под музыку: «Запрещенное движение», «Коршун и насадка» «Фигуры», «Выставка картин».

### УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	<b>Базовая часть</b>	80	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	21	21	21	21
2	<b>Вариативная часть</b>	19	24	24	24
2.1	Подвижные игры с музыкальным сопровождением и танцевальными элементами.	19	24	24	24
	<b>ИТОГО</b>	99	102	102	102