

**Приложение 4**  
**к основной образовательной программе**  
**начального общего образования МБОУ**  
**"Б.Терсенская СОШ", утвержденной**  
**приказом директора от 29.05.2015 № 51**  
**(в действующей редакции)**

**Рабочая программа курса**

**"Физическая культура"**

**1 – 4 классы**

**(ФГОС НОО)**

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.),

показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"(ГТО)"

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### ***Выпускник научится:***

- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

- узнает о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

### **Выпускники:**

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, в том числе подготовятся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека:

- бегать и прыгать различными способами;

- метать и бросать мячи;

- лазать и перелезать через препятствия;

- выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации;

- передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол;
- в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

### **Знания о физической культуре.**

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### **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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### ***Способы физкультурной деятельности***

#### **Выпускник научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности, вести систематические наблюдения за их динамикой.

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

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять приёмы 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; оценивать величину нагрузки по частоте пульса;
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

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

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"**

### **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, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

#### **Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

#### **Физическое совершенствование**

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

***Организующие 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.

**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.

### **Лыжные гонки**

**Организуящие команды и приемы:** «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

**Передвижения на лыжах** ступающим и скользящим шагом.

**Повороты** переступанием на месте.

**Спуски** в основной стойке.

**Подъемы** ступающим и скользящим шагом.

**Торможение** падением.

### **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 «Лыжная подготовка»:** «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».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## 2 класс

### Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### Физическое совершенствование

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

**Акробатические упражнения** из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

#### *Легкая атлетика*

**Бег:** равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

**Броски** большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

**Метание** малого мяча на дальность из-за головы.

**Прыжки:** на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

#### *Лыжные гонки*

**Передвижения на лыжах:** попеременный двухшажный ход.

**Спуски** в основной стойке.

**Подъем** «лесенкой».

**Торможение** «плугом».

#### *Подвижные игры*

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

**На материале раздела «Лыжные гонки»:** «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

**На материале раздела «Спортивные игры»:**

**Футбол:** 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; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

**Баскетбол:** 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», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Волейбол:** подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

### 3 класс

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

#### **Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

#### **Физическое совершенствование**

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

**Акробатические упражнения:** кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

##### **Легкая атлетика**

**Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.**

##### **Лыжные гонки**

**Передвижения на лыжах:** одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

**Поворот** переступанием.

**Подвижные игры**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

**На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Быстрый лыжник», «За мной».

**На материале спортивных игр:**

**Футбол:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

**Баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**Волейбол:** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## 4 класс

### Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### Физическое совершенствование

#### Гимнастика с основами акробатики

**Акробатические упражнения:** акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

**Легкая атлетика**

**Прыжки в высоту** с разбега способом «перешагивание».

**Низкий старт.**

**Стартовое ускорение.**

**Финиширование.**

**Лыжные гонки**

**Передвижения на лыжах:** одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

**Подвижные игры**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Подвижная цель».

**На материале раздела «Лыжные гонки»:** «Куда укачишься за два шага».

**На материале раздела «Плавание»:** «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

**На материале спортивных игр:**

**Футбол:** эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

**Баскетбол:** бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

**Волейбол:** передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	<b>В процессе урока</b>			
1.1	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, н/теннис )	12	18	18	18
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	22	22	22	22
1.3	Легкая атлетика	27	27	27	27
1.4	Лыжная подготовка	20	20	20	20
1.5	Плавание	-	-	-	-
1.6	Подвижные игры	18	15	15	15
	<b>Итого</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1 КЛАСС**

<b>№ п/п</b>	<b>Название модуля, раздела</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Раздел1.</b>	<b><i>Легкая атлетика</i></b>	<b>12</b>
<i>Тема</i>	Ходьба и бег	6
<i>Тема</i>	Прыжки	3
<i>Тема</i>	Броски малого мяча	3
<b>Раздел 2.</b>	<b><i>Подвижные игры</i></b>	<b>15</b>
<i>Тема</i>	<i>Подвижные игры</i>	15
<b>Раздел 3.</b>	<b><i>Гимнастика</i></b>	<b>18</b>
<i>Тема</i>	Акробатика. Строевые упражнения	6
<i>Тема</i>	Равновесие. Строевые упражнения	6
<i>Тема</i>	Опорный прыжок, лазание	2
<i>Тема</i>	Освоение танцевальных упражнений	4
<b>Раздел 4.</b>	<b><i>Подвижные игры</i></b>	<b>3</b>
<i>Тема</i>	<i>Подвижные игры</i>	3
<b>Раздел 5.</b>	<b><i>Лыжная подготовка</i></b>	<b>20</b>
<i>Тема</i>	Техника лыжных ходов.	1
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	19
<b>Раздел 6.</b>	<b><i>Гимнастика</i></b>	<b>4</b>
<i>Тема</i>	Опорный прыжок, лазание	2
<i>Тема</i>	Освоение танцевальных упражнений	2
<b>Раздел7.</b>	<b><i>Подвижные игры с элементами спортивных игр)</i></b>	<b>3</b>
<i>Тема</i>	<i>Подвижные игры с элементами баскетбола</i>	3
<b>Раздел8.</b>	<b><i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i></b>	<b>9</b>
<i>Тема</i>	Подвижные игры с элементами футбола	4
<i>Тема</i>	Подвижные игры с элементами лапты	5
<b>Раздел 9.</b>	<b><i>Легкая атлетика (15 часов)</i></b>	<b>15</b>
<i>Тема</i>	Ходьба и бег	3
<i>Тема</i>	Прыжки	4
<i>Тема</i>	Метание мяча	4
<i>Тема</i>	Кроссовая подготовка	4
	<b><i>Итого</i></b>	<b>99</b>

**2 КЛАСС**

<b>№ п/п</b>	<b>Название модуля, раздела</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Раздел1.</b>	<b><i>Легкая атлетика</i></b>	<b>12</b>
<i>Тема</i>	Ходьба и бег	6
<i>Тема</i>	Прыжки	3
<i>Тема</i>	Броски малого мяча	3
<b>Раздел 2.</b>	<b><i>Подвижные игры</i></b>	<b>15</b>
<i>Тема</i>	<i>Подвижные игры</i>	15
<b>Раздел 3.</b>	<b><i>Гимнастика</i></b>	<b>18</b>
<i>Тема</i>	Акробатика. Строевые упражнения	6

<i>Тема</i>	Равновесие. Строевые упражнения	6
<i>Тема</i>	Опорный прыжок, лазание	2
<i>Тема</i>	Освоение танцевальных упражнений	4
<b>Раздел 4.</b>	<b><i>Подвижные игры</i></b>	<b>3</b>
<i>Тема</i>	<i>Подвижные игры</i>	3
<b>Раздел 5.</b>	<b><i>Лыжная подготовка</i></b>	<b>20</b>
<i>Тема</i>	Техника лыжных ходов.	1
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	19
<b>Раздел 6.</b>	<b><i>Гимнастика</i></b>	<b>4</b>
<i>Тема</i>	Опорный прыжок, лазание	2
<i>Тема</i>	Освоение танцевальных упражнений	2
<b>Раздел 7.</b>	<b><i>Подвижные игры с элементами спортивных игр)</i></b>	<b>6</b>
<i>Тема</i>	<i>Подвижные игры с элементами баскетбола</i>	3
<i>Тема</i>	<i>Подвижные игры с элементами футбола</i>	3
<b>Раздел 8.</b>	<b><i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i></b>	<b>9</b>
<i>Тема</i>	Подвижные игры с элементами футбола	4
<i>Тема</i>	Подвижные игры с элементами лапты	5
<b>Раздел 9.</b>	<b><i>Легкая атлетика (15 часов)</i></b>	<b>15</b>
<i>Тема</i>	Ходьба и бег	3
<i>Тема</i>	Прыжки	4
<i>Тема</i>	Метание мяча	4
<i>Тема</i>	Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности)	4
	<b><i>Итого</i></b>	<b>102</b>

### 3 КЛАСС

<b>№ п/п</b>	<b>Название модуля, раздела</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Раздел 1.</b>	<b><i>Легкая атлетика</i></b>	<b>12</b>
<i>Тема</i>	Ходьба и бег	6
<i>Тема</i>	Прыжки	3
<i>Тема</i>	Броски малого мяча	3
<b>Раздел 2.</b>	<b><i>Подвижные игры</i></b>	<b>15</b>
<i>Тема</i>	<i>Подвижные игры</i>	15
<b>Раздел 3.</b>	<b><i>Гимнастика</i></b>	<b>18</b>
<i>Тема</i>	Акробатика. Строевые упражнения	6
<i>Тема</i>	Равновесие. Строевые упражнения	6
<i>Тема</i>	Опорный прыжок, лазание	2
<i>Тема</i>	Освоение танцевальных упражнений	4
<b>Раздел 4.</b>	<b><i>Подвижные игры</i></b>	<b>3</b>
<i>Тема</i>	<i>Подвижные игры</i>	3
<b>Раздел 5.</b>	<b><i>Лыжная подготовка</i></b>	<b>20</b>
<i>Тема</i>	Техника лыжных ходов.	1
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	19
<b>Раздел 6.</b>	<b><i>Гимнастика</i></b>	<b>4</b>
<i>Тема</i>	Опорный прыжок, лазание	2
<i>Тема</i>	Освоение танцевальных упражнений	2
<b>Раздел 7.</b>	<b><i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i></b>	<b>6</b>

<i>Тема</i>	<i>Подвижные игры с элементами баскетбола</i>	<i>3</i>
<i>Тема</i>	<i>Подвижные игры с элементами футбола</i>	<i>3</i>
<b>Раздел8.</b>	<b><i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i></b>	<b><i>9</i></b>
<i>Тема</i>	<i>Подвижные игры с элементами футбола</i>	<i>4</i>
<i>Тема</i>	<i>Подвижные игры с элементами лапты</i>	<i>5</i>
<b>Раздел 9.</b>	<b><i>Легкая атлетика (15 часов)</i></b>	<b><i>15</i></b>
<i>Тема</i>	<i>Ходьба и бег</i>	<i>3</i>
<i>Тема</i>	<i>Прыжки</i>	<i>4</i>
<i>Тема</i>	<i>Метание мяча</i>	<i>4</i>
<i>Тема</i>	<i>Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности)</i>	<i>4</i>
	<b><i>Итого</i></b>	<b><i>102</i></b>

#### 4 КЛАСС

<b>№ п/п</b>	<b>Название модуля, раздела</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Раздел1.</b>	<b><i>Легкая атлетика</i></b>	<b><i>12</i></b>
<i>Тема</i>	<i>Ходьба и бег</i>	<i>6</i>
<i>Тема</i>	<i>Прыжки</i>	<i>3</i>
<i>Тема</i>	<i>Броски малого мяча</i>	<i>3</i>
<b>Раздел 2.</b>	<b><i>Подвижные игры</i></b>	<b><i>15</i></b>
<i>Тема</i>	<i>Подвижные игры</i>	<i>15</i>
<b>Раздел 3.</b>	<b><i>Гимнастика</i></b>	<b><i>18</i></b>
<i>Тема</i>	<i>Акробатика. Строевые упражнения</i>	<i>6</i>
<i>Тема</i>	<i>Равновесие. Строевые упражнения</i>	<i>6</i>
<i>Тема</i>	<i>Опорный прыжок, лазание</i>	<i>2</i>
<i>Тема</i>	<i>Освоение танцевальных упражнений</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 4.</b>	<b><i>Подвижные игры</i></b>	<b><i>3</i></b>
<i>Тема</i>	<i>Подвижные игры</i>	<i>3</i>
<b>Раздел 5.</b>	<b><i>Лыжная подготовка</i></b>	<b><i>20</i></b>
<i>Тема</i>	<i>Техника лыжных ходов.</i>	<i>1</i>
<i>Тема</i>	<i>Освоение техники лыжных ходов.</i>	<i>19</i>
<b>Раздел 6.</b>	<b><i>Гимнастика</i></b>	<b><i>4</i></b>
<i>Тема</i>	<i>Опорный прыжок, лазание</i>	<i>2</i>
<i>Тема</i>	<i>Освоение танцевальных упражнений</i>	<i>2</i>
<b>Раздел7.</b>	<b><i>Подвижные игры с элементами спортивных игр)</i></b>	<b><i>6</i></b>
<i>Тема</i>	<i>Подвижные игры с элементами баскетбола</i>	<i>3</i>
<i>Тема</i>	<i>Подвижные игры с элементами футбола</i>	<i>3</i>
<b>Раздел8.</b>	<b><i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i></b>	<b><i>9</i></b>
<i>Тема</i>	<i>Подвижные игры с элементами футбола</i>	<i>4</i>
<i>Тема</i>	<i>Подвижные игры с элементами лапты</i>	<i>5</i>
<b>Раздел 9.</b>	<b><i>Легкая атлетика (15 часов)</i></b>	<b><i>15</i></b>
<i>Тема</i>	<i>Ходьба и бег</i>	<i>3</i>
<i>Тема</i>	<i>Прыжки</i>	<i>4</i>
<i>Тема</i>	<i>Метание мяча</i>	<i>4</i>
<i>Тема</i>	<i>Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности)</i>	<i>4</i>
	<b><i>Итого</i></b>	<b><i>102</i></b>