

**Приложение 2/12
к основной образовательной программе
начального общего образования МБОУ
"Б.Терсенская СОШ"**

**Рабочая программа учебного предмета
"Физическая культура"
1 – 4 классы
(начальное общее образование)**

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "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.

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 ПРЕДМЕТА "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.

Лыжная подготовка

Организуемые 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

Организуемые 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».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

№ п/п	Название модуля, раздела	Количество часов
Раздел1.	Легкая атлетика	12
<i>Тема</i>	Ходьба и бег	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Ходьба и бег	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Ходьба и бег	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Ходьба и бег	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Ходьба и бег	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Ходьба и бег	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Прыжки	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Прыжки	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Прыжки	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Броски малого мяча	<i>1</i>

<i>Тема</i>	Броски малого мяча	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Броски малого мяча	<i>1</i>
Раздел 2.	<i>Подвижные игры</i>	15
<i>Тема</i>	Подвижные игры	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры	<i>1</i>
Раздел 3.	<i>Гимнастика</i>	18
<i>Тема</i>	Акробатика. Строевые упражнения	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Акробатика. Строевые упражнения	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Акробатика. Строевые упражнения	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Акробатика. Строевые упражнения	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Акробатика. Строевые упражнения	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Акробатика. Строевые упражнения	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Висы. Строевые упражнения	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Висы. Строевые упражнения	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Висы. Строевые упражнения	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Висы. Строевые упражнения	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Висы. Строевые упражнения	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Висы. Строевые упражнения	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Опорный прыжок, лазание, перелазание	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Опорный прыжок, лазание, перелазание	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Опорный прыжок, лазание, перелазание	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Опорный прыжок, лазание, перелазание	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Опорный прыжок, лазание, перелазание	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Опорный прыжок, лазание, перелазание	<i>1</i>
Раздел 4.	<i>Подвижные игры</i>	3
<i>Тема</i>	Подвижные игры	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры	<i>1</i>
Раздел 5.	<i>Лыжная подготовка</i>	21
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>

<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
Раздел 6.	<i>Гимнастика</i>	4
<i>Тема</i>	Опорный прыжок, лазание	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Опорный прыжок, лазание	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение танцевальных упражнений	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение танцевальных упражнений	<i>1</i>
Раздел 7.	<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	10
<i>Тема</i>	Подвижные игры с элементами футбола	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры с элементами футбола	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры с элементами футбола	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры с элементами футбола	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры с элементами футбола	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры с элементами баскетбола	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры с элементами баскетбола	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры с элементами баскетбола	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры с элементами баскетбола	<i>1</i>
Раздел 8.	<i>Легкая атлетика (15 часов)</i>	16
<i>Тема</i>	Ходьба и бег	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Ходьба и бег	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Ходьба и бег	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Ходьба и бег	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Прыжки	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Прыжки	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Прыжки	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Прыжки	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Метание мяча	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Метание мяча	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Метание мяча	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Метание мяча	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Кроссовая подготовка	<i>1</i>

<i>Тема</i>	Кроссовая подготовка	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Кроссовая подготовка	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Кроссовая подготовка	<i>1</i>
	Итого	99

2 КЛАСС

№ п/п	Название модуля, раздела	Количество часов
Раздел 1.	<i>Легкая атлетика</i>	12
<i>Тема</i>	Ходьба и бег	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Ходьба и бег	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Ходьба и бег	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Ходьба и бег	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Ходьба и бег	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Ходьба и бег	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Прыжки с разбега	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Прыжки с разбега	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Прыжки с разбега	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Метание малого мяча	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Метание малого мяча	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Метание малого мяча	<i>1</i>
Раздел 2.	<i>Подвижные игры</i>	8
<i>Тема</i>	Подвижные игры	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры	<i>1</i>
Раздел 3.	<i>Гимнастика</i>	18
<i>Тема</i>	Перестроения, перепрыгивания через предметы	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Перестроения, перепрыгивания через предметы	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Равновесие. Строевые упражнения	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Равновесие. Строевые упражнения	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Равновесие. Строевые упражнения	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Равновесие. Строевые упражнения	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Равновесие. Строевые упражнения	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Равновесие. Строевые упражнения	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Опорный прыжок, лазание	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Опорный прыжок, лазание	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Опорный прыжок, лазание	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Опорный прыжок, лазание	<i>1</i>

<i>Тема</i>	Освоение танцевальных упражнений	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение танцевальных упражнений	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение танцевальных упражнений	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение танцевальных упражнений	<i>1</i>
Раздел 4.	<i>Подвижные игры</i>	10
<i>Тема</i>	Подвижные игры	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры	<i>1</i>
Раздел 5.	<i>Лыжная подготовка</i>	20
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	<i>1</i>
Раздел 6.	<i>Гимнастика</i>	4
<i>Тема</i>	Опорный прыжок, лазание	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Опорный прыжок, лазание	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение танцевальных упражнений	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Освоение танцевальных упражнений	<i>1</i>
Раздел 7.	<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	15
<i>Тема</i>	Подвижные игры с элементами баскетбола	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры с элементами баскетбола	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры с элементами баскетбола	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры с элементами баскетбола	<i>1</i>

<i>Тема</i>	Подвижные игры с элементами баскетбола	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры с элементами баскетбола	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры с элементами баскетбола	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры с элементами баскетбола	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры с элементами футбола	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры с элементами футбола	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры с элементами футбола	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры с элементами футбола	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры с элементами футбола	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры с элементами футбола	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Подвижные игры с элементами футбола	<i>1</i>
Раздел 8.	<i>Легкая атлетика (15 часов)</i>	<i>15</i>
<i>Тема</i>	Ходьба и бег	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Ходьба и бег	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Ходьба и бег	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Прыжки	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Прыжки	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Прыжки	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Прыжки	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Метание мяча	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Метание мяча	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Метание мяча	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Метание мяча	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности)	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности)	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности)	<i>1</i>
<i>Тема</i>	Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности)	<i>1</i>
	<i>Итого</i>	<i>102</i>

3 КЛАСС

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

<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	19
Раздел 6.	<i>Гимнастика</i>	4
<i>Тема</i>	Опорный прыжок, лазание	2
<i>Тема</i>	Освоение танцевальных упражнений	2
Раздел 7.	<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	6
<i>Тема</i>	<i>Подвижные игры с элементами баскетбола</i>	3
<i>Тема</i>	<i>Подвижные игры с элементами футбола</i>	3
Раздел 8.	<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	9
<i>Тема</i>	Подвижные игры с элементами футбола	4
<i>Тема</i>	Подвижные игры с элементами лапты	5
Раздел 9.	<i>Легкая атлетика (15 часов)</i>	15
<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
	<i>Итого</i>	102

4 КЛАСС

№ п/п	Название модуля, раздела	Количество часов
Раздел 1.	<i>Легкая атлетика</i>	12
<i>Тема</i>	Ходьба и бег	6
<i>Тема</i>	Прыжки	3
<i>Тема</i>	Броски малого мяча	3
Раздел 2.	<i>Подвижные игры</i>	15
<i>Тема</i>	<i>Подвижные игры</i>	15
Раздел 3.	<i>Гимнастика</i>	18
<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
Раздел 4.	<i>Подвижные игры</i>	3
<i>Тема</i>	<i>Подвижные игры</i>	3
Раздел 5.	<i>Лыжная подготовка</i>	20
<i>Тема</i>	Техника лыжных ходов.	1
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	19
Раздел 6.	<i>Гимнастика</i>	4
<i>Тема</i>	Опорный прыжок, лазание	2
<i>Тема</i>	Освоение танцевальных упражнений	2
Раздел 7.	<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	6
<i>Тема</i>	<i>Подвижные игры с элементами баскетбола</i>	3
<i>Тема</i>	<i>Подвижные игры с элементами футбола</i>	3
Раздел 8.	<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	9
<i>Тема</i>	Подвижные игры с элементами футбола	4
<i>Тема</i>	Подвижные игры с элементами лапты	5
Раздел 9.	<i>Легкая атлетика (15 часов)</i>	15
<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
	Итого	102