***Рабочая программа***

***Физическая культура.***

***1-4 классы.***

# *Планируемые результаты освоения учебного предмета*

**Физическая культура.**

**Личностные универсальные учебные действия**

**У выпускника будут сформированы:**

* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно­познавательные и внешние мотивы;
* учебно­познавательный интерес к новому учебному материалу;
* ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
* способность к оценке своей учебной деятельности;
* основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
* ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
* развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
* установка на здоровый образ жизни;
* готовность следовать в своей деятельности нормам здоровьесберегающего поведения;
* основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
* освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
* развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий
совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
* освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Выпускник получит возможность для формирования:**

* *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно­познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
* *выраженной устойчивой учебно­познавательной мотивации учения;*

*- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*

* *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
* *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
* *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
* *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*
* *развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий
совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;*
* *освоение правил здорового и безопасного образа жизни.*

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* принимать и сохранять учебную задачу;
* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
* учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
* оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи; в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* различать способ и результат действия;

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
* *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
* *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
* *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
* *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
* *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в томчисле контролируемом пространстве сети Интернет;
* проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
* осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
* устанавливать аналогии.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
* *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
* *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
* *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
* *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
* *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно­следственных связей.*

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию;

— формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты;

-осуществлять взаимный контроль;

-адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата). Физическая культура

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;*
* *допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;*
* *учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;*
* *формулировать собственное мнение и позицию;*

*— формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты;*

*-осуществлять взаимный контроль;*

*-адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата). Физическая культура*

*(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)*

*- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.*

***Предметные результаты освоения учебного предмета.***

### Выпускник научится в 1-4 классах (для использования в повседневной жизни и обеспечения возможности успешного продолжения образования на базовом уровне)

**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, 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 учётом 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 систематические 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 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 (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
* 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 упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *плавать, в том числе спортивными способами;*
* *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

***Содержание учебного предмета***

***Содержание курса Физическая культура в 1–4 классах***

**Знания о физической культуре**

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня.Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно­оздоровительная 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.

**Спортивно­оздоровительная деятельность[[1]](#footnote-2).**

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьбас включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координациюс асимметрическими 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой 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 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх‑вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

**На материале лёгкой 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 поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки 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 нагрузокв горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**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 двух­трёх 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.

**На материале плавания**

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема | Предметные результаты | Метапредметные УДД | Личностные |
| Познавательные  | Коммуникативные  | Регулятивные  |
| *Знания о физической культуре (12 ч)* |
| *Физическая культура (4 ч)* |
| Понятие о физической культуре.Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.Основные способы передвижения человека.Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазанье, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.Профилактика травматизмаПравила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | *Определять* и кратко *характеризовать* физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными испортивными играми  *Выявлять* различия в основных способах передвижения человека.  *Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.*Определять* состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной формеОтвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературеФормирование действия моделирования | Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.   | Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.  |
| *Из истории физической культуры (4 ч)* |
| Возникновение первых соревнований.Зарождение Олимпийских игр.История развития физическойкультуры и первых соревнований.Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.Развитие физической культуры в России в ХVII—ХIХ вв.Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | *Пересказывать* тексты по истории физической культуры*.**Понимать и раскрывать*связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека  | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной формеОтвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе  | Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.  | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; формирование уважительного отношения к культуре других народов.Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур |
| *Физические упражнения (4 ч)* |
| Представление о физических упражнениях.Физические упражнения, ихвлияние на физическое развитиеи развитие физических качеств.Представление о физических качествах.Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.Общее представление о физическом развитии.Общее представление о физической подготовке.Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.Что такое физическая нагрузка.Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | *Различать* упражнения повоздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).*Характеризовать* показателифизического развития.*Характеризовать* показателифизической подготовки. *Выявлять* характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений   | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной формеОтвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе  | Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).  |
| *Способы физкультурной деятельности (12 ч)* |
| *Самостоятельные занятия (4 ч)* |
| Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений дляразвития физических качеств  | *Составлять* индивидуальныйрежим дня.*Отбирать и составлять* комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.*Оценивать* свое состояние(ощущения) после закаливающих процедур.*Составлять* комплексы упражнений для формирования правильной осанки.*Моделировать* комплексыупражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости | Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. | Формирование умения составления комплексов упражнений. | 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.Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. | Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).  |
| *Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (4 ч)* |
| Измерение показателей физического развития.Измерение показателей развития физических качеств.Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечныхсокращенийИзмерение частоты сердечныхсокращений во время выполнения физических | *Измерять* индивидуальныепоказатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартнымизначениями.*Измерять* показатели развития физических качеств.*Измерять* (пальпаторно) частоту сердечных сокращений  | Осознание важности физического развития.  | Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..)Формирование навыков контролировать свое физическое состояние.  | Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) |
| *Самостоятельные игры и развлечения (4 ч)* |
| Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)Игры и развлечения в зимнее время года.Игры и развлечения в летнее время года.Подвижные игры с элементами спортивных игр   | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности.*Организовывать и проводить* подвижные игры с элементами соревновательной деятельности  | Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации. | Умение объяснять свой выбор и игру.Формирование умения взаимодействовать в группах  (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.Умение организовать и провести игру. | Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. 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. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.   |
| *Физическое совершенствование*  |
| *Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 ч)* |
| Оздоровительные формы занятий.Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.Развитие физических качеств.Профилактика утомления.Комплексы упражнений наразвитие физических качеств.Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.   | *Осваивать* универсальныеумения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.*Моделировать* физическиенагрузки для развития основных физических качеств.*Осваивать* универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.*Осваивать* навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз  | Осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Осознание важности физическихнагрузки для развития основных физических качеств. Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осознание важности самостоятельного выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств.Умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз | Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха.  | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.   |
| *Спортивно-оздоровительная деятельность (238 ч)* |
| *Гимнастика с основами акробатики (64 ч)* |
| Движения и передвижениястроем.*Организующие команды и**приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнениестроевых команд.   Акробатика.*Акробатические упражнения*.Упоры; седы; упражнения вгруппировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.*Акробатические комбинации*.Например:1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок сопорой на руки в упор присев*;*2) кувырок вперед в упорприсев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях сопорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.Снарядная гимнастика.Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.Гимнастическая комбинация.Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах,согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.Опорный прыжок: с разбегачерез гимнастического козла. Прикладная гимнастика*Гимнастические упражнения**прикладного характера*. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосыпрепятствий с элементами | *Осваивать* универсальныеумения, связанные с выполнением организующих упражнений.*Различать и выполнять* строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».*Описывать* технику разучиваемых акробатических упражнений.*Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.*Осваивать* универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений.*Выявлять* характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.*Осваивать* универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитиефизических качеств.*Соблюдать* правила техники безопасности при выполненииакробатических упражнений.*Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.*Описывать* технику гимнастических упражнений на снарядах*.**Осваивать* технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.*Осваивать* универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучиваниии выполнении гимнастическихупражнений.                   *Выявлять и характеризовать*ошибки при выполнении гимнастических упражнений.*Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.*Соблюдать* правила техникибезопасности при выполнениигимнастических упражнений.*Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности.*Осваивать* технику физических упражнений прикладнойнаправленности. | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.  | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  | Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.Способы организации рабочего места.Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.  | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  . |
| *Легкая атлетика (50 ч)+ 11 ч (из плавания)* |
| Беговая подготовка.*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. Прыжковая подготовка.*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Броски большого мяча.*Броски:* большого мяча (1 кг)на дальность разными способамиМетание малого мяча*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность  | *Описывать* технику беговых упражнений.*Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.*Осваивать* технику бега различными способами.*Осваивать* универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.*Осваивать* универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.*Проявлять* качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.*Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.*Описывать* технику прыжковых упражнений.*Осваивать* технику прыжковых упражнений.*Осваивать* универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.*Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.*Осваивать* универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.*Проявлять* качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.*Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.*Описывать* технику бросков большого набивного мяча.*Осваивать технику бросков большого мяча.**Соблюдать* правила техники безопасности при выполнениибросков большого набивного мяча.*Проявлять* качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.*Описывать* технику метания малого мяча.*Осваивать* технику метания малого мяча.*Соблюдать* правила техники безопасности при метании малого мяча.*Проявлять* качества силы,быстроты и координации при метании малого мяча | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.   | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииупражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.   |
| *Лыжные гонки (48 ч)* |
| Лыжная подготовка.*Передвижение на лыжах**разными способами.* Технические действия на лыжах*Повороты; спуски; подъемы; торможения*  | *Моделировать* технику базовых способов передвижения на лыжах.*Осваивать* универсальныеумения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.*Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.*Проявлять* выносливость при прохождении тренировочныхдистанций разученными способами передвижения.*Применять* правила подбора одежды для занятий лыжнойподготовкой.*Объяснять* технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.*Осваивать* технику поворотов, спусков и подъемов.*Проявлять* координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов  | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.   | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииупражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.   |
| *Подвижные и спортивные игры (54 ч)+ 11 часов (из плавания)* |
| Подвижные игры.*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровыезадания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метание и броски;упражнения на координацию, выносливость и быстроту.*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.Спортивные игры.*На материале спортивных игр.**Футбол*: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола*.**Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материалебаскетбола.*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.Общефизическая подготовкаОбщеразвивающие упражнения из базовых видов спорта  | *Осваивать* универсальныеумения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.*Излагать* правила и условия проведения подвижных игр.*Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр*.**Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.*Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.**Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности.*Осваивать* универсальныеумения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.*Проявлять* быстроту и ловкость во время подвижных игр.*Соблюдать* дисциплину иправила техники безопасностиво время подвижных игр.*Описывать* разучиваемыетехнические действия из спортивных игр.*Осваивать* техническиедействия из спортивных игр.*Моделировать* техническиедействия в игровой деятельности.*Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.*Осваивать* универсальныеумения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.*Выявлять* ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.*Соблюдать* дисциплину иправила техники безопасности в условиях учебной и игровойдеятельности.*Осваивать* умения выполнять универсальные физические упражнения.*Развивать* физические качества. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.   | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииупражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.   |

**Тематический план учебного предмета «Физическая культура» 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тема раздела** | **Количество****часов**  |
|  | Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 27 |
|  | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 32 |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |
|  | Лыжная подготовка | 16 |
|  | Всего часов: | 99 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Всего количество часов** | **I****Четверть****(27 ч.)** | **II****Четверть****(21 ч.)** | **III****Четверть****(30 ч.)** | **IV****Четверть****(24 ч.)** |
| 1 | Основы знаний | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 28 | 14 |  |  | 14 |
| 3 | Гимнастика | 20 | 13 | 7 |  |  |
| 4 | Подвижные игры | 20 |  |  | 20 |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 14 |  | 14 |  |  |
| 6 | Подвижные игры на основе баскетбола | 20 |  |  | 10 | 10 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1-2 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы программы | 1 класс | 2 класс |
| **Знания о физической культуре** (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | В процессе урока |
| Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока |
| Оценка эффективности занятий физической культурой |
| Легкая атлетика | 27 | 30 |
| Гимнастика с основами акробатики | 24 | 24 |
| Лыжные гонки | 16 | 16 |
| Подвижные игры | 32 | 32 |
| **Всего часов** | 99 | 102 |

**Учебно-тематический план 1 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-вочасов | 1четверть | 2четверть | 3четверть | 4четверть |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 27 | 12 |  |  |  |  | 15 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 32 |  | 12 |  |  | 11 | 9 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | 24 |  |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  |  | 16 |  |  |
|  | Всего часов: | 99 | 24 | 24 | 27 | 24 |

**Учебно-тематический план 2-4 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-вочасов | 1четверть | 2четверть | 3четверть | 4четверть |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 30 | 15 |  |  |  |  | 15 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 32 |  | 9 |  |  | 14 | 9 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | 24 |  |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  |  | 16 |  |  |
|  | Всего часов: | 102 | 24 | 24 | 30 | 24 |

1. Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей. [↑](#footnote-ref-2)