

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа № 13 имени Бориса Борисовича
Левицкого»**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол № 1 от 28.08.2020

ПРИНЯТО
решением
Педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2020

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 77 -ОД
от 31.08.2020

**Рабочая программа
по физической культуре
для 1-4 классов**

Составлена на основе:

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников. Авт.
Матвеев А.П., Москва «Просвещение», 2018.

Составители:

Жадовская В.А.,
Жадовская Ю.В.,
Жукович С.В.,
Салимова Р.П.

Тольятти 2020 год

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Планируемые результаты освоения учебного предмета

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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)

– 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.

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (3ч)

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

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, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности (4ч)

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 развития 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 (92ч)

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

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырок 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 ноги вперёд.

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 на 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 неподвижную мишень и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: входение 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 игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

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

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

Спортивные игры. 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 ; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты » с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимся направлением движения с 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, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение

внимания и чувственного 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; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

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 и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей : динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); 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, лёжа, согнувшись ; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и 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; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

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 уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный

бминутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15—20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

На материале лыжных гонок

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

Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. *На материале раздела «Плавание»*
Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков, держась за доску и работая только ногами; скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков способом «кроль» в полной координации.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений автора А. П. Матвеева: «Физическая культура. 1 класс», «Физическая культура. 2 класс», «Физическая культура. 2—3 классы».

При планировании учебного материала настоящей программы допускается для бесснежных районов РФ заменять тему «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания тем «Гимнастика», «Плавание» и «Подвижные игры». В отсутствие реальных возможностей проводить занятия по разделу «Плавание» образовательные учреждения могут воспользоваться спортивными бассейнами учреждений дополнительного образования, а также бассейнами, находящимися в муниципальной и региональной собственности.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Календарно - тематическое планирование 1-й класс (3 часа в неделю)

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
	Организационно методические требования на уроках физической культуры	1
	Перекаты и группировка	1
	Техника бега на 30 м с высокого старта на время	1
	Челночный бег 3 × 10 м на время	1
	Перекаты и группировка	1
	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки и укрепления здоровья человека	1
	Техника метания мяча (мешочка) на дальность	1
	Усложненные перекаты	1
	Знакомство с различными темпами и ритмами выполнения упражнения. Ритм и темп	1
	Режим дня и личная гигиена человека	1
	Усложненные перекаты	1
	Прыжки и их разновидности	1
	Русские народные подвижные игры	1
	Кувырок вперед	1
	Броски малого мяча в горизонтальную цель	1
	Комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движений. Тестирование в вися на время	1
	Кувырок вперед	1
	Прыжок в длину с места	1
	Утренняя зарядка, ее необходимость и принципы построения	1
	Стойка на лопатках. «Мост»	1
	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
	Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа	1
	Стойка на лопатках. «Мост»	1
	Физкультминутки их значение в жизни человека	1
	Выполнение упражнений под стихотворения	1
	Лазание по гимнастической стенке	1
	Подвижные игры	1
	Гимнастика, ее возникновение и необходимость в жизни человека	1
	Лазание по гимнастической стенке	1

	Строевые упражнения	1
	Техника выполнения перекатов	1
	Упражнения на кольцах	1
	Кувырок вперед	1
	Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	1
	Упражнения на кольцах	1
	Гимнастические упражнения: стойка на лопатках и «мост»	1
	Лазание по гимнастической стенке	1
	Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах	1
	Лазание и перелезание на гимнастической стенке	1
	Подвижная игра «Ловля обезьян»	1
	Вис прогнувшись на кольцах	1
	Игровые упражнения	1
	Преодоление полосы препятствий	1
	Переворот вперед и назад на кольцах	1
	Полоса препятствий	1
	Подвижная игра «День и ночь»	1
	Перевороты вперед и назад на кольцах	1
	Подвижные игры	1
	Организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На Лыжи становись!»	1
	Движение змейкой на лыжах с палками	1
	Техника ступающего шага на лыжах	1
	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж	1
	Техника торможения палками на лыжах	1
	Техника скользящего шага на лыжах без палок	1
	Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок	1
	Техника ступающего шага с палками на лыжах	1
	Техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок	1
	Техника торможения падением на лыжах	1
	Техника скользящего шага с палками на лыжах	1
	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
	Отжимания	1

	Вращение обруча	1
	Упражнения со скакалками	1
	Отжимания	1
	Прыжки через скакалку	1
	Вращение обруча	1
	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами	1
	Прыжки через скакалку	1
	Броски и ловля мяча в парах	1
	Разновидности бросков мяча одной рукой	1
	Прыжки через скакалку	1
	Ведение мяча на месте и в движении	1
	Броски мяча в кольцо способом «снизу»	1
	Стойка на голове	1
	Броски мяча в кольцо способом «сверху»	1
	Подвижная игра с мячом «Охотники и утки»	1
	Стойка на лопатках	1
	Тестирование в наклоне вперед из положения стоя	1
	Тестирование наклона вперед из положения сидя	1
	Повторение акробатических элементов	1
	Повторение техники прыжка в длину с места	1
	Тестирование в прыжке в длину с места	1
	Повторение акробатических элементов	1
	Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа	1
	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1
	Упражнения на уравнивание предметов	1
	Тестирование в подъеме туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд	1
	Баскетбольные упражнения	1
	Упражнения на уравнивание предметов	1
	Контрольный урок по ведению, броску и ловле мяча	1
	Тестирование в беге на скорость на 30 м	1
	Круговая тренировка	1
	Тестирование в челночном беге 3 по 10 м	1
	Метание мешочка на дальность	1
	Круговая тренировка	1

		1
	Основы правил игры в футбол	1
	Знакомство с эстафетами	1
	Круговая тренировка	1
	Подвижные игры	1
	Итого: 99 часов	

Календарно - тематическое планирование 2-й класс (3 часа в неделю)

№ п/п	Тема раздела / тема урока	Кол-во часов
1. Основы знаний (2 часа)		
1.	История физической культуры. Физическая культура разных народов.	1
2.	Физические упражнения Профилактика травматизма	1
2.Способы физкультурной деятельности (6 ч.)		
3.	Самостоятельные занятия оздоровительной и тренировочной направленности	2
4.	Самоконтроль с помощью наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	2
5.	Самостоятельные игры и развлечения	2
3. Физическое совершенствование (94 часов)		
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность (5 часов)		
7.	Упражнения с оздоровительной направленностью.	4
8.	Дыхательная гимнастика	1
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность (89 часов)		
Лёгкая атлетика (19 часов)		
9.	Спринтерский бег	6
10.	Метание мяча на дальность и в цель	5
11.	Прыжки, прыжки с поворотами	4
12.	Длительный и равномерный бег	4
Гимнастика (21 часа)		
13.	Строевые упражнения, перестроения	3
14.	Элементы акробатических упражнений	4
15.	Висы, упоры, смешанные упоры	4
16.	Лазание, перелезание, подлезание	3
17.	Опорный прыжок.	3
18.	Упражнения на равновесие	3
19.	Танцевальные упражнения.	3
Катание на коньках (12 часов)		
20.	Передвижение на коньках	6
21.	Повороты на коньках	2
22.	Торможение на коньках	2
23.	Подвижные игры на коньках	2
Подвижные игры (31 часа)		
24.	Национальные подвижные игры	6

№ п/п	Тема раздела / тема урока	Кол-во часов
25.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	25
3.3 Прикладная подготовка (6 часов)		
26.	Тестирование	2
27.	Круговая тренировка	2
28.	Полоса препятствий	2
Итого: 102 часа		

Календарно - тематическое планирование 3-й класс (3 часа в неделю)

№ п/п	Тема раздела / тема урока	Кол-во часов
1. Основы знаний (2 часа)		
1.	История физической культуры. Физическая культура разных народов.	1
2.	Физические упражнения Профилактика травматизма	1
2. Способы физкультурной деятельности (8 часов)		
3.	Самостоятельные занятия оздоровительной и тренировочной направленности	2
4.	Самоконтроль с помощью наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	2
5.	Самостоятельные игры и развлечения	4
3. Физическое совершенствование (92 час)		
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность (5 часов)		
7.	Упражнения с оздоровительной направленностью.	2
8.	Дыхательная гимнастика	3
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность (87 часов)		
Лёгкая атлетика(18 часов)		
9.	Спринтерский бег	5
10.	Метание мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель	4
11.	Прыжки, прыжки с поворотами и перепрыгиванием препятствий	4
12.	Длительный и равномерный бег	5
Гимнастика (20 часов)		
13.	Строевые упражнения, перестроения	3
14.	Элементы акробатических упражнений	5
15.	Висы, упоры, смешанные упоры	3
16.	Лазание, перелезание, подлезание	2
17.	Опорный прыжок.	3
18.	Упражнения на равновесие	2
19.	Танцевальные упражнения.	2
Катание на коньках (12 часов)		
17.	Передвижение на коньках	6
18.	Повороты на коньках	2
19.	Торможение на коньках	2
20.	Подвижные игры на коньках	2

№ п/п	Тема раздела / тема урока	Кол-во часов
Подвижные и спортивные игры (30 часов)		
21.	Национальные подвижные игры	7
22.	Подвижные игры с элементами волейбола.	9
23.	Подвижные игры с элементами футбола.	5
Подвижные игры на основе баскетбола		
24.	Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек.	2
25.	Передачи мяча	4
26.	Ведение мяча	3
3.3 Прикладная подготовка (7 часов)		
27.	Тестирование	2
28.	Круговая тренировка	3
29.	Полоса препятствий	2
Итого: 102 часа		

Календарно - тематическое планирование 4-й класс (3 часа в неделю)

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Кол-во часов
1. Основы знаний (4 часа)		
1.	История физической культуры. Физическая культура разных народов.	2
2.	Физические упражнения Профилактика травматизма	2
2. Способы физкультурной деятельности (8 часов)		
3.	Скандинавская ходьба	3
4.	Упражнения с оздоровительной направленностью.	3
5.	Дыхательная гимнастика	2
3. Физическое совершенствование (90 часов)		
3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность(8 часов)		
6.	Скандинавская ходьба	4
7.	Упражнения с оздоровительной направленностью.	2
8.	Дыхательная гимнастика	2
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность (71 час)		
Лёгкая атлетика (17 час)		
7.	Спринтерский бег	4
8.	Метание мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель	4
9.	Прыжки, прыжки с поворотами и перепрыгиванием препятствий	4
10.	Длительный и равномерный бег	5
Гимнастика (17 часов)		
11.	Строевые упражнения, перестроения	2
12.	Элементы акробатических упражнений	4
13.	Висы, упоры, смешанные упоры	4
14.	Лазание, перелезание, подлезание	2
15.	Опорный прыжок.	2
16.	Упражнения на равновесие	1
	Танцевальные упражнения.	2

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Кол-во часов
Лыжная подготовка (20 часов)		
17.	Строевые упражнения, повороты на месте	3
18.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	9
19.	Спуски со склона и подъём на склон	4
20.	Подвижные игры на лыжах	4
Подвижные и спортивные игры (17 часов)		
21.	Национальные подвижные игры	4
22.	Подвижные игры с элементами волейбола.	3
23.	Подвижные игры с элементами футбола.	2
Подвижные игры на основе баскетбола		
24.	Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек.	2
25.	Передачи мяча	2
36.	Ведение мяча	2
37.	Броски мяча в кольцо	2
3.3 Прикладная подготовка (11 часов)		
28.	Тестирование	2
29.	Круговая тренировка	5
30.	Полоса препятствий	4
Итого: 102 часа		