

Рассмотрена на заседании  
методического объединения

Протокол № 1  
от «29» августа 2016г.

Проверена  
Заместитель директора по  
УВР Борисенко  
ФИО



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**предмета «Физическая культура»**  
**1 – 4 классы**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями, внесенными приказом от 31 декабря 2015г. №1576), Рабочая программа разработана по учебникам учебно-методического комплекта «Планета знаний». Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура» Т.С. Лисицкой, Л.А. Новиковой. Предмет «Физическая культура» в начальной школе изучается с 1 по 4 классы. Общее число учебных часов за четыре года обучения – 405 часов. Из них в 1 классе – 99 часов в год (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа в год (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа в год (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа в год (3 часа в неделю).

## **Планируемые результаты освоения курса**

Личностные результаты: - формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; - формированиеуважительного отношения к культуре других народов; - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты: - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; - определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества; - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## **Предметные результаты**

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться	
Знания о физической культуре		
– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать		– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; –

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).

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### Способы физкультурной деятельности

– 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.

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

#### Физическое совершенствование

– 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 приемы; – выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); – выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); – выполнять легкоатлетические

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; – выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; – играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; – выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; – выполнять передвижения на лыжах

упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); – выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

## Содержание курса

### *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. 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.  
*Физическое совершенствование*

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.  
Спортивно-оздоровительная деятельность

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы. 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.

*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 легкой 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.

## Содержание программы

### 1 класс

(99 ч – 3 ч в неделю)

#### **Основы знаний о физической культуре (6 ч)**

*История* возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке.

*Характеристика* основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.

#### **Способы физкультурной деятельности (в течение года)**

*Самостоятельные занятия.* Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

#### **Физическое совершенствование (92 ч)**

*Организующие команды и приёмы:* строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

#### **Лёгкая атлетика ( 22 ч)**

*Ходьба:* свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

*Бег:* медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

*Прыжки:* на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3–4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30–40 см).

*Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.*

*Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.*

### **Гимнастика с основами акробатики (22 ч)**

*Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы.*

*Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.*

### **Лыжная подготовка (20 ч)**

*Организующие команды и приёмы: Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег. Способы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием на месте.*

*Спуск в основной стойке. Подъём ступающим и скользящим шагом. Торможение палками и падением.*

### **Подвижные игры (28ч)**

*На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробы, вороны», «Планеты», «Третий лишний».*

*На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».*

*На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?».*

*На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.*

*Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».*

## **2 класс**

(102 ч – 3 ч в неделю)

Во время проведения 3х часов уроков физической ку

## **2 класс**

(102 ч – 3 ч в неделю)

Во время проведения 3х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках. При наличии бассейна — включить в программу занятия плаванием.

### **Основы знаний о физической культуре (6 ч)**

*История Олимпийских игр и спортивных соревнований.*

*Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений.*

*Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.*

*Сведения о закаливающих процедурах, профилактике нарушенений осанки.*

*Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры.*

### **Способы физкультурной деятельности (в течение года)**

*Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.*

### **Физическое совершенствование (102 ч)**

*Организующие команды и приёмы:* строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противоходом.

### **Лёгкая атлетика (24 ч)**

*Ходьба:* в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

*Бег:* чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2–3 мин.

### **Программа. 1 класс**

*Прыжки:* на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

*Метание:* малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

*Броски:* набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

### **Гимнастика с основами акробатики (22 ч)**

*Акробатические упражнения:* перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

### **Лыжная подготовка (20 ч)**

*Организующие команды и приёмы:* построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой.

*Способы передвижений на лыжах:* скользящий шаг без палок и с палками. *Повороты:* переступанием на месте вокруг носков лыж. *Спуск* в основной, низкой стойке. *Подъём:* ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». *Торможение* падением.

### **Подвижные игры (30 ч)**

*На материале лёгкой атлетики:* «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробы, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».

*На материале гимнастики с основами акробатики:* «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

*На материале лыжной подготовки:* «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

*На материале спортивных игр:* выполнение заданий с элементами спортивных игр.

*Национальные игры:* русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

## **3 класс**

(102 ч – 3 ч в неделю)

Во время проведения 3х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках. При наличии бассейна — включить в программу занятия плаванием.

### **Основы знаний о физической культуре (6 ч)**

*История* зарождения физической культуры на территории Древней Руси. *Понятие* о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. *Сведения* о физической

нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). *Измерение* длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила

составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

### **Способы физкультурной деятельности (в течение года)**

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

### **Физическое совершенствование (102 ч)**

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

### **Лёгкая атлетика (24 ч)**

*Ходьба:* с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

*Бег:* челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

*Прыжки:* прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

*Метание:* малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

*Броски:* набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

### **Гимнастика с основами акробатики (22 ч)**

*Акробатические упражнения:* два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

### **Лыжная подготовка (20 ч)**

Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой.

*Способы передвижений на лыжах:* скользящий шаг, попеременный двухшажный ход.

*Повороты:* переступанием на месте, в движении. *Спуск:* в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение «плугом».

### **Подвижные игры (30 ч)**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

*Национальные игры:* русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

## **4 класс**

(102 ч – 3 ч в неделю).

Во время проведения 3х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей,

их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках. При наличии бассейна — включить в программу занятия плаванием.

### **Основы знаний о физической культуре (6 ч)**

Развитие физической культуры в России в XVII–XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

### **Способы физкультурной деятельности (в течение года)**

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

### **Физическое совершенствование (102 ч)**

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по одному в движении с поворотом.

### **Лёгкая атлетика (24 ч)**

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3x10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 6 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360°, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

### **Гимнастика с основами акробатики (22 ч)**

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, вис углом, преодоление полосы препятствий.

### **Лыжная подготовка (20 ч)**

Организующие команды и приёмы: повторить изученные в I–III классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором».

### **Подвижные игры (30 ч)**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».

## Тематическое планирование

№ п\п	1 класс Тема (раздел)	Количество часов на изучение
1.	Основы знаний о физической культуре	6 ч.
2.	Лёгкая атлетика	22 ч.
3.	Гимнастика с основами акробатики	22 ч.
4.	Лыжная подготовка	20 ч.
5.	Подвижные игры	29 ч.
	Всего	99 ч.

№ п\п	2 класс Тема (раздел)	Количество часов на изучение
1.	Основы знаний о физической культуре	6 ч.
2.	Лёгкая атлетика	22 ч.
3.	Гимнастика с основами акробатики	22 ч.
4.	Лыжная подготовка	20 ч.
5.	Подвижные игры	28 ч.
	Всего	102 ч.

№ п\п	3 класс Тема (раздел)	Количество часов на изучение
1.	Основы знаний о физической культуре	6 ч.
2.	Лёгкая атлетика	24 ч.
3.	Гимнастика с основами акробатики	22 ч.
4.	Лыжная подготовка	20 ч.
5.	Подвижные игры	30 ч.
	Всего	102 ч.

№ п\п	4 класс Тема (раздел)	Количество часов на изучение
1.	Основы знаний о физической культуре	6 ч.
2.	Лёгкая атлетика	24 ч.
3.	Гимнастика с основами акробатики	22 ч.
4.	Лыжная подготовка	20 ч.
5.	Подвижные игры	30 ч.
	Всего	102 ч.