

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №10г. Грязи
Грязинского муниципального района Липецкой области

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол №__ от _____ 2016г

Согласовано на заседании
методического совета
Протокол №__ от _____ 2016г

Утверждено
Директор МБОУ СОШ №10
_____ О.В.Шершнева
Приказ №__ от _____ 2016г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
(1-4 классы)

Составитель: Колыхалова К.В. (первая квалификационная категория)

Рабочая программа является приложением № 3 к основной образовательной программе начального общего образования

Грязи 2016

Аннотация к рабочей программе по физической культуре

Учебный предмет	Физическая культура			
Наименование рабочей программы	Рабочая программа по физической культуре 1-4 классы по ФГОС НОО			
Составитель рабочей программы	Колыхалова К.В.			
Авторская программа	<p>Рабочая программа обеспечена соответствующим программой учебно-методическим комплексом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учебник Физическая культура .1-4классы./ В. И. Лях -М: Просвещение,2016. 2. Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2011 г. 			
Количество часов на реализацию учебной программы	1 а,б	2 а,б	3 а,б	4 а,б
	по 99	по102	по102	по102
	<p>На учебный предмет в начальной школе отводится 405 часов. При 33 учебных неделях в 1х классах и 34 недели во 2х,3х,4х классах Из расчёта по 99часов в 1х классах и по102 часа во 2х,3х,4х классах в год при 3-х занятиях в неделю.</p>			
Цели, задачи рабочей программы	<p>Цели программы:</p> <p>—укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;</p> <p>—формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 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; 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 			

<p>Планируемые результаты</p>	<p>В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.</p> <p>Знания о физической культуре</p> <p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультурпауз, 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). <p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток 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. <p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, 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).*

Знать и понимать:

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- правила поведения на занятиях физической культуры.

Уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;
 - выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
 - осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола)
 - выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости).
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корректирующих упражнений и закаливающих процедур;- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;- самостоятельной организации активного отдыха и досуга. |
|--|---|

Содержание учебного предмета.

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). Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.

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.

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекувырки, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки. 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. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися 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. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Стилизованные (образные) способы передвижения. Опорные прыжки. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах). Элементы ритмической гимнастики и

танцев.

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

Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодоление естественных и искусственных препятствий.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Простейшие способы передвижения на лыжах .

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. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча;

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. баскетбол (мини-баскетбол) - ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча

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, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушагалаты 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 координацию с асимметричными 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 переменной 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 нагрузок в 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 двух-трёх 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. Плавательные упражнения начального этапа обучения.

Тематическое планирование 1 класс.

№	Раздел	Кол-во часов	Контрольные мероприятия				
			Контрольные работы	Тестирование	Проекты	Лабораторные (практические) работы	Эксперсии
1.Знания о физической культуре							
1.1	Физическая культура	<i>Изучается в ходе уроков</i>		Практическое выполнение		Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	
1.2	Из истории физической культуры				Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.		
1.3	Физические упражнения.					Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	
2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности							
2.1	Самостоятельные занятия и наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	<i>Изучается в ходе уроков</i>				Составление режима дня. Измерение длины и массы тела, ЧСС во время выполнения физических упражнений.	

2. 2	<i>Самостоятельные игры и развлечения.</i>					Организация и проведение подвижных игр.	
3.Физическое совершенствование 99 часов							
3. 1.	<i>Лёгкая атлетика</i>	24		4			
3. 2.	<i>Кроссовая подготовка</i>	-					
3. 3.	<i>Гимнастика</i>	21					
3. 3. 1	<i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</i>	-					
3. 4.	<i>Лыжная подготовка</i>	17					
3. 5.	<i>Подвижные игры</i>	20					
3. 6.	<i>Спортивные игры</i>	15					
3. 6. 1	<i>Баскетбол</i>	10					
3. 6. 2	<i>Волейбол</i>	1	-				
3. 6. 3	<i>Футбол</i>	4					
3. 7.	<i>Плавание</i>	2					
	Итого	99	-	4	1	4	-

Тематическое планирование 2 класс.

№	Раздел	Кол-во часов	Контрольные мероприятия				
			Контрольные работы	Тестирование	Проекты	Лабораторные (практические) работы	Эксперсии
1.Знания о физической культуре							
1.1	Физическая культура	<i>Изучается в ходе уроков</i>		Практическое выполнение		Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	
1.2	Из истории физической культуры.				Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.		
1.3	Физические упражнения.				.	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	
2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности							
2.1	Самостоятельные занятия и наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	<i>Изучается в ходе уроков</i>				Составление режима дня. Измерение длины и массы тела, ЧСС во время выполнения физических упражнений.	

2. 2	<i>Самостоятельные игры и развлечения.</i>					Организация и проведение подвижных игр.	
3.Физическое совершенствование 102 часа							
3. 1.	<i>Лёгкая атлетика</i>	24	8	2			
3. 2.	<i>Кроссовая подготовка</i>	2	1				
3. 3.	<i>Гимнастика</i>	21	5				
3. 3. 1	<i>Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность</i>	1					
3. 4.	<i>Лыжная подготовка</i>	16	2				
3. 5.	<i>Подвижные игры</i>	18	-				
3. 6.	<i>Спортивные игры</i>	18	2				
3. 6. 1	<i>Баскетбол</i>	10	2				
3. 6. 2	<i>Волейбол</i>	2	-				
3. 6. 3	<i>Футбол</i>	6	-				
3. 7.	<i>Плавание</i>	2	-				
	Итого	102	18	2	1	2	

Тематическое планирование 3 класс.

№	Раздел	Кол-во часов	Контрольные мероприятия				
			Контрольные работы	Тестирование	Проекты	Лабораторные (практические) работы	Эксперсии
1.Знания о физической культуре							
1.1	Физическая культура	<i>Изучается в ходе уроков</i>		Практическое выполнение		Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	
1.2	Из истории физической культуры.				Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.		
1.3	Физические упражнения.					Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	
2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности							
2.1	Самостоятельные занятия и наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	<i>Изучается в ходе уроков</i>				Составление режима дня. Измерение длины и массы тела, ЧСС во время выполнения физических упражнений.	

2. 2	<i>Самостоятельные игры и развлечения.</i>					Организация и проведение подвижных игр.	
3.Физическое совершенствование 102 часа							
3.1.	<i>Лёгкая атлетика</i>	24	9	3			
3.2.	<i>Кроссовая подготовка</i>	2	2				
3.3.	<i>Гимнастика</i>	21	5				
3.3. 1	<i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</i>	1					
3.4.	<i>Лыжная подготовка</i>	16	5				
3.5.	<i>Подвижные игры</i>	17	1				
3.6.	<i>Спортивные игры</i>	19					
3.6. 1	<i>Баскетбол</i>	10	1				
3.6. 2	<i>Волейбол</i>	3	-				
3.6. 3	<i>Футбол</i>	6					
3.7.	<i>Плавание</i>	2					
	Итого	102	23	3	1	4	

Тематическое планирование 4 класс.

№	Раздел	Кол-во часов	Контрольные мероприятия				
			Контрольные работы	Тестирование	Проекты	Лабораторные (практические) работы	Эксперсии
1.Знания о физической культуре							
1.1	Физическая культура	<i>Изучается в ходе уроков</i>		Практическое выполнение		Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	
1.2	Из истории физической культуры.				Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.		
1.3	Физические упражнения.					Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	
2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности							
2.1	Самостоятельные занятия и наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	<i>Изучается в ходе уроков</i>				Составление режима дня. Измерение длины и массы тела, ЧСС во время выполнения физических упражнений.	

2. 2	<i>Самостоятельные игры и развлечения.</i>					Организация и проведение подвижных игр.	
3.Физическое совершенствование 102 часа							
3.1.	<i>Лёгкая атлетика</i>	25	7	2			
3.2.	<i>Кроссовая подготовка</i>	2	1				
3.3.	<i>Гимнастика</i>	21	7				
3.3. 1	<i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</i>	-	-				
3.4.	<i>Лыжная подготовка</i>	16	3				
3.5.	<i>Подвижные игры</i>	15					
3.6.	<i>Спортивные игры</i>	20					
3.6. 1	<i>Баскетбол</i>	12	2				
3.6. 2	<i>Волейбол</i>	4	1				
3.6. 3	<i>Футбол</i>	6					
3.7.	<i>Плавание</i>	2					
	Итого	102	22	2	1	4	-