

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Набережночелнинская школа №75 для детей с ОВЗ»



Утверждаю»
Директор ГБОУ «НШ№75»
О.В. Марданова
Приказ №203 от 01.09.2023г.
Принято на педагогическом
совете
протокол от 29.08.2023 г. № 1

**Рабочая программа
по учебному предмету**

«Физическая культура. Достаточный уровень. Вариант 4.3.»

для обучающихся 1-4 классов

г. Набережные Челны
2023г.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

1. Личностные результаты:

- овладение социальной ролью обучающегося, сформированность мотивов обучения, навыков взаимодействия с учителем и одноклассниками;
- развитие способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;
- владение навыками коммуникации и нормами социального взаимодействия;
- развитие эстетических чувств;
- развитие способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;
- формирование знаний о правилах безопасного здорового образа жизни, интереса к предметно-практической деятельности и трудовым действиям.

2. Метапредметные результаты: по ФГОС АООП НОО варианту 4.3 не предусматриваются.

3. Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметные результаты должны отражать по чтению (литературное чтение):

- 1) профилактику вторичных нарушений физического развития;
- 2) сформированность первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- 3) овладение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и другие);
- 4) овладение основными физическими качествами (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие);
- 5) укрепление здоровья, повышение уровня физического, нравственного и социального развития;
- 5) формирование потребности в занятиях физической культурой.
(достаточный уровень)

Требования к результатам реализации программы:

1 класс

| Название раздела | Ученик научиться | Ученик получит возможность научиться |
|--|---|---|
| Знания физической культуре | - правилам поведения на уроках физкультуры; - одеваться на занятия физической культурой с помощью учителя; | - одеваться на занятия физической культурой с помощью учителя; |
| Способы физической деятельности | - выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, | - выполнять элементарные легкоатлетические и гимнастические упражнения. |
| Физическое совершенствование | - играть в подвижные игры; - выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, - выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). | - выполнять общеразвивающие упражнения по показу учителя; - выполнять упражнения с использованием различных предметов; - выполнять перестроения из шеренги в колонну, ходить в колонне по одному, бегать в медленном темпе. - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. |

2 класс

| Название раздела | Ученик научиться | Ученик получит возможность научиться |
|--|---|--|
| Знания физической культуре | <ul style="list-style-type: none"> -объяснять, что такое физическая культура, режиме дня, основных положениях тела, физических упражнениях, физических качествах; -объяснять, о значении утренней зарядки, физкультминутки, уроков физической культуры, подвижных игр для укрепления здоровья; -уметь рассказать о роли ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах. | <ul style="list-style-type: none"> -знать об основных положениях рук, ног, движениях головы, тела, умениями их выполнять; -понимать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и при выполнении физических упражнений. |
| Способы физической деятельности | <ul style="list-style-type: none"> -уметь выполнять упражнения простых комплексов утренней зарядки и физкультминуток. | <ul style="list-style-type: none"> -участвовать в простых подвижных играх, соблюдать правила взаимодействия с играющими, соблюдать правила безопасности.. |
| Физическое совершенствование | <ul style="list-style-type: none"> -выполнять упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на развитие мелкой моторики руки; упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); - выполнять элементарные строевые команды и приёмы (построение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево); - выполнять простейшие ритмические упражнения. | <ul style="list-style-type: none"> -выполнять элементарные акробатические упражнения (группировки, перекаты вперед-назад, вправо-влево, упражнения на равновесие); - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма). |

3 класс

| Название раздела | Ученик научиться | Ученик получит возможность научиться |
|--|--|---|
| Знания физической культуре | <ul style="list-style-type: none"> - объяснять, что такое физическая культура, режиме дня, основных положениях тела, физических упражнениях, физических качествах; -уметь рассказать о роли ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах; -понимать роль ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах, плавания как жизненно важных способов передвижения человека. | <ul style="list-style-type: none"> -знать об основных положениях рук, ног, движениях головы, тела, умениями их выполнять; -понимать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и при выполнении физических упражнений. |
| Способы физической деятельности | <ul style="list-style-type: none"> -уметь выполнять упражнения простых комплексов утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с учетом противопоказаний. | <ul style="list-style-type: none"> участвовать в простых подвижных играх, дифференцировать их, соблюдать правила взаимодействия с |

| | | |
|-------------------------------------|--|---|
| | | играющими, соблюдать правила безопасности. |
| Физическое совершенствование | <ul style="list-style-type: none"> -выполнять элементарные строевые команды и приёмы (построение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево); -выполнять простейшие ритмические упражнения; -выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); -понимать «схему тела»; дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности. | <ul style="list-style-type: none"> -выполнять упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на развитие мелкой моторики руки; упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); -выполнять элементарные акробатические упражнения (группировки, перекаты вперед-назад, вправо-влево, упражнения на равновесие; -выполнять игровые действия и упражнения разной функциональной направленности. |

4 класс

| Название раздела | Ученик научиться | Ученик получит возможность научиться |
|---|--|--|
| Знания физической культуре | <ul style="list-style-type: none"> -объяснять, что такое физическая культура; -объяснять, что такое гигиена; -уметь рассказать о возникновении физкультуры и спорта; -рассказывать об Олимпийских играх, об их символах и традициях. | <ul style="list-style-type: none"> -понимать какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой; -выполнять построение и перестроение. |
| Способы физкультурной деятельности | <ul style="list-style-type: none"> -выполнять построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг); ходьбу и бег по ориентирам; ходьбу по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам; -выполнять прыжки в высоту до определённого ориентира с контролем и без контроля зрением. | <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения для развития пространственно временной дифференцировки и точности движений. |
| Физическое совершенствование | <ul style="list-style-type: none"> -выполнять построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг); ходьбу и бег по ориентирам; ходьбу по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам; -выполнять прыжки в высоту до определённого ориентира с контролем и без контроля зрением. | <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения для развития пространственно временной дифференцировки и точности движений. |

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Класс 1-4

Уровень – достаточный

1 класс

| Название раздела | Содержание раздела |
|--|--|
| <p>Знания физической культуре</p> | <p>Физическая культура. Формирование первоначальных знаний в области физической культуры. Физическая культура как организация занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, развитию силы, выносливости, координации. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как способы передвижения человека.</p> <p>Физические нагрузки на занятиях физической культурой. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: остановка по требованию учителя, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на здоровье, физическое развитие и развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Физические упражнения и осанка. Основные положения (стойки) и элементарные движения для освоения двигательных действий. Подвижные игры и их разнообразие.</p> |
| <p>Способы физкультурной деятельности</p> | <p>Самостоятельные занятия.</p> <p>Выполнение простейших закаляющих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Формирование представлений о доступных (по состоянию здоровья и зрению) физических упражнениях, умение их выполнять.</p> <p>Участие в подвижных играх.</p> |
| <p>Физическое совершенствование</p> | <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.</p> <p>Комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки;</p> <p>Комплексы упражнений для укрепления сводов стоп, развития их подвижности.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие мелкой моторики рук.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Упражнения на расслабление (физическое и психическое).</p> <p>Упражнения на равновесие, на координацию.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Организуемые команды и приёмы. Построение друг за другом в любом порядке за учителем. Построение круга в любом порядке вокруг учителя. Построение в колонну и шеренгу по одному, по росту. Построение парами (организованный вход в зал и выход из зала, в играх).</p> <p>Основные положения и общеразвивающие упражнения</p> <p>Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч</p> |

вперед, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках. Простейшие соединения разученных движений.

Упражнения для формирования осанки: статические упражнения стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями; сохраняя позу правильной осанки, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение; стоя у стены в позе правильной осанки выполнять движения руками вверх и наклоны туловища; стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, прогибание туловища. Удержание груза (150-200г) на голове в положении основная стойка и стойка ноги врозь.

Упражнения в лазании и ползании: на четвереньках по полу и гимнастической скамейке. Лазание, перелезание и подлезание в играх.

Ритмические упражнения: ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).

Лёгкая атлетика. Упражнения в ходьбе: координированная работа рук и ног при ходьбе (упражнения на месте и в движении); свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба, ходьба на носках (тихо), ходьба друг за другом, ходьба в рассыпную со свободным движением рук, Разные виды ходьбы. Сочетание обычной ходьбы с другими освоенными видами ходьбы. Ходьба во дворе, в помещении школы, в привычных местах и направлениях. Подъем и спуск по лестнице.

Прыжковые упражнения (выполняются только на матах): легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе; свободные прыжки на двух ногах; прыжки в длину с пола на мат (10-15 см); прыжки в глубину с высоты 10-15см; прыжки «через ручей» (15-20 см); прыжки на месте на двух ногах с поворотом; прыжки на месте с разным положением рук; прыжки в играх; на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

Лыжная подготовка. Строевые упражнения, ходьба с лыжами на плече, передвижение на лыжах; повороты; передвижение в слабом темпе на расстояние.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

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, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

На материале спортивных игр:

Футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу.

Баскетбола: отбивание мяча, бросание мяча в корзину.

| Название раздела | Содержание раздела |
|--|---|
| Знания о физической культуре | <p>Физическая культура и ее значение для укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах - жизненно важные способы передвижения человека. 535 Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, лыжной и конькобежной подготовке, подвижных играх. Правила организации мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические упражнения, их влияние на здоровье, физическое развитие и развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Физические упражнения и осанка. Основные положения (стойки) и элементарные движения для освоения двигательных действий. Подвижные игры и их разнообразие.</p> |
| Способы физической деятельности | <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений по формированию правильной осанки; комплексы упражнений для укрепления сводов стопы, развития их подвижности. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие мелкой моторики рук. Упражнения на развитие навыков пространственной ориентировки. Упражнения на равновесие, на координацию.</p> <p>Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки, общешкольные спортивные мероприятия и соревнования, спортивные акции).</p> |
| Физическое совершенствование | <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки; Комплексы упражнений для укрепления сводов стоп, развития их подвижности. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие мелкой моторики рук. Комплексы дыхательных упражнений. Упражнения на расслабление (физическое и психическое). Упражнения на равновесие, на координацию.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: построение друг за другом в любом порядке, за учителем, в играх; построение круга в любом порядке вокруг учителя; построение в колонну и шеренгу по одному, по росту; построение парами (организованный вход в зал и выход из зала, в играх). Повороты на месте направо и налево. Ритмические упражнения: ходьба под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2, 3; ходьба с хлопками; выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет). Упражнения на ориентирование: упражнения на формирование пространственных понятий: слева–справа, выше–ниже, спереди–сзади, близко–далеко, рядом, на уровне пояса и т.п.</p> <p>Лёгкая атлетика. Упражнения в ходьбе: свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба, ходьба на носках (тихо), ходьба друг за другом, ходьба в рассыпную со свободным движением рук, ходьба с левой ноги, ходьба в обход по залу, ходьба с одной стороны на противоположную. Специальные беговые упражнения: координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении), медленный бег; перебежки на расстояние; бег в чередовании с ходьбой; свободный бег в играх. Броски: броски двумя руками большого мяча</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>(из-за головы, в пол, стену, вверх с последующей ловлей), набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча, камешков, различных легких предметов в указанном направлении; метание в цель; метание мячей в играх; метание различных предметов в играх.</p> <p>Лыжная подготовка. Гигиенические требования к лыжной форме. Подбор инвентаря по размеру. Надевание и шнуровка ботинок. Пристегивание и отстегивание лыж. Строевые 538 упражнения, ходьба с лыжами на плече, передвижение на лыжах; повороты; передвижение в слабом темпе на расстояние; пологие подъёмы, спуски; передвижение ступающим шагом с палками и без палок; передвижение скользящим шагом с палками и без палок; передвижение попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом; подъем "елочкой"; самостоятельная ходьба по лыжне на ровной местности; игры на лыжах. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах разными способами, с выполнением упражнений на выносливость и координацию.</p> |
|--|---|

3 класс

| Название раздела | Содержание раздела |
|--|---|
| <p>Знания 0</p> <p>физической культуры</p> | <p>Физическая культура и ее значение для укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах - жизненно важные способы передвижения человека. Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, лыжной и конькобежной подготовке, подвижных играх.</p> <p>Правила организации мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические нагрузки на занятиях физической культурой, допустимые физические нагрузки, противопоказания.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на здоровье, физическое развитие и развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Физические упражнения и осанка. Основные положения (стойки) и элементарные движения для освоения двигательных действий. Подвижные игры и их разнообразие.</p> |
| <p>Способы</p> <p>физкультурной деятельности</p> | <p>Выполнение простейших закаливающих процедур.</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений по формированию правильной осанки; комплексы упражнений для укрепления сводов стопы, развития их подвижности. Формирование представлений о доступных (по состоянию здоровья и зрения) физических упражнениях, умение их выполнять.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие мелкой моторики рук. Упражнения на развитие навыков пространственной ориентировки. Упражнения на равновесие, на координацию. Участие в подвижных играх на прогулке и во время динамических пауз. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств</p> |
| <p>Физическое совершенствование</p> | <p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: построение круга самостоятельно по команде учителя; построение в колонну и шеренгу по одному, по росту; построение парами (организованный вход в зал и выход из зала, в играх). Повороты на месте направо и налево, прыжком, кругом. Ходьба с остановкой на два счета. Перестроение в две шеренги, колонны. Передвижение по диагонали. Размыкание и смыкание приставными шагами. Основные положения и общеразвивающие упражнения.</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках согнувшись; простейшие соединения разученных движений. Гимнастические упражнения прикладного характера. Упражнения в лазании и ползании. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом в 20 – 25 градусов. То же с переходом на гимнастическую стенку. Упражнения с мячом: передача, перекатывание, перебрасывание мяча в кругу, в шеренгах друг другу, в ворота, сидя, в кругу передача мяча влево, вправо; подбрасывание мяча вверх, броски в стену и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча, хлопок в ладони и ловля; броски мяча друг, другу (в парах) двумя руками снизу, от груди; отбивание мяча об пол левой, правой рукой на месте, свободная игра с мячом. Упражнения в равновесии.</p> <p>Ритмические упражнения: ходьба под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2, 3; ходьба с хлопками; выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).</p> <p>Упражнения на ориентирование: упражнения на формирование пространственных понятий: слева–справа, выше–ниже, спереди–сзади, близко–далеко, рядом, на уровне пояса и т.п.</p> <p>Лёгкая атлетика. Упражнения в ходьбе: свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба, ходьба на носках (тихо), ходьба друг за другом, ходьба в рассыпную со свободным движением рук, ходьба с левой ноги, ходьба в обход по залу, ходьба с одной стороны на противоположную, обходя предметы, лежащие на полу в разных местах зала; ходьба по доскам, положенным непрерывно по прямой; ходьба с изменением темпа. Разные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения: координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении), медленный бег; бег с переменной направленности по сигналу учителя; перебежки на расстояние; бег в чередовании с ходьбой; свободный бег в играх; быстрый бег на результат.</p> <p>Лыжная подготовка. Гигиенические требования к лыжной форме. Подбор инвентаря по размеру. Надевание и шнуровка ботинок. Пристегивание и отстегивание лыж. Строевые упражнения, ходьба с лыжами на плече, передвижение на лыжах; повороты; передвижение в слабом темпе на расстояние; пологие подъёмы, спуски; передвижение скользящим шагом с палками и без палок; передвижение попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом; подъем "елочкой"; самостоятельная ходьба по лыжне на ровной местности; игры на лыжах.</p> |
|--|---|

4 класс

| Название раздела | Содержание раздела |
|--|--|
| Знания о физической культуре | Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. |
| Способы физической деятельности | Самостоятельные занятия. 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). Формирование представлений о доступных (по состоянию здоровья и зрению) физических упражнениях, умение их выполнять. |

| | |
|-------------------------------------|--|
| | Участие в подвижных играх. |
| Физическое совершенствование | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием. Игры зимой. Пионербол. |

III. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 классов

Целевые приоритеты: создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений:

- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни.

1 класс (достаточный уровень)

| Название раздела, темы | Общее количество часов | Контрольные работы/практические работы |
|--------------------------------------|------------------------|--|
| 1.Знания о физической культуре | 2 | - |
| 2.Способы физкультурной деятельности | 1 | - |
| 3.Физическое совершенствование: | 96 | - |
| 3.1 Лёгкая атлетика | 40 | - |
| 3.2 Гимнастика с основами акробатики | 34 | - |
| 3.3 Подвижные и спортивные игры | 1 | - |
| 3.4 Лыжные гонки | 8 | |
| Итого: | 99 | |

2 класс (достаточный уровень)

| Название раздела, темы | Общее количество часов | Контрольные работы/практические работы |
|--------------------------------------|------------------------|--|
| 1.Знания о физической культуре | 3 | - |
| 2.Способы физкультурной деятельности | 2 | - |
| 3.Физическое совершенствование: | 97 | - |
| 3.1 Лёгкая атлетика | 39 | - |
| 3.2 Гимнастика с основами акробатики | 34 | - |
| 3.3 Подвижные и спортивные игры | 13 | - |
| 3.4 Лыжные гонки | 11 | |
| Итого: | 102 | |

3 класс (достаточный уровень)

| Название раздела, темы | Общее количество часов | Контрольные работы/практические работы |
|--------------------------------------|------------------------|--|
| 1.Знания о физической культуре | 2 | - |
| 2.Способы физкультурной деятельности | 1 | - |
| 3.Физическое совершенствование: | 99 | - |
| 3.1 Лёгкая атлетика | 36 | - |
| 3.2 Гимнастика с основами акробатики | 24 | - |

| | | |
|---------------------------------|-----|---|
| 3.3 Подвижные и спортивные игры | 16 | - |
| 3.4 Лыжные гонки | 23 | |
| Итого: | 102 | |

4 класс (достаточный уровень)

| Название раздела, темы | Общее количество часов | Контрольные работы/практические работы |
|--------------------------------------|------------------------|--|
| 1.Знания о физической культуре | 3 | - |
| 2.Способы физкультурной деятельности | 1 | - |
| 3.Физическое совершенствование: | 98 | - |
| 3.1 Лёгкая атлетика | | - |
| 3.2 Гимнастика с основами акробатики | 26 | - |
| 3.3 Подвижные и спортивные игры | 20 | - |
| 3.4 Лыжные гонки | 16 | |
| Итого: | 102 | |

