

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа № 465  
Колпинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО  
на Педагогическом Совете  
Протокол № 1 от 30.08.2018г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  Н. В. Данилова  
Приказ №119 от 30.08.2018г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для 1 класса

на 2018 /2019 учебный год

Педагог-составитель:  
А.Ш. Овакимян  
учитель физической культуры

Санкт-Петербург  
2018

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для обучающихся 1 класса ГБОУ школы № 465 Колпинского района Санкт-Петербурга по предмету физическая культура в 2018-2019 учебном году.

### 1.1 Сведения о программе

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Основной образовательной программы начального общего образования (в соответствии с ФГОС НОО) ГБОУ ООШ № 465 с изменениями, утверждёнными приказом директора школы от 05.06.18 года №72 и авторской Программы по физической культуре для 1 – 4 классов под редакцией В.И. Ляха: Просвещение, 2014.

Программа состоит из трех разделов: *«Знания о физической культуре»* (информационный компонент); *«Способы физкультурной деятельности»* (операционный компонент) и *«Физическое совершенствование»* (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела *«Знания о физической культуре»* соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психологопедагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел *«Способы физкультурной деятельности»* соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела *«Физическое совершенствование»* ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр, двигательных действий из программных видов спорта, комплекса ГТО, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

В настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим темам программы: *«Гимнастика с основами акробатики»*, *«Легкая атлетика»*, *«Подвижные и спортивные игры»*. При этом подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности, также соотносятся с этими видами спорта и подготовки к сдаче ВФСК ГТО. В данной программе предлагаемые общеразвивающие упражнения согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Эти упражнения объединены в самостоятельную тему, которая завершает изложение учебного материала каждого класса.

**В 1 классе** согласно учебной программе школьники по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания; разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развития гибкости, координации движений, силы, быстроты и выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от 1 к 4 классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями. По мере усвоения этих знаний, во 2 и 3 классах вводятся сведения, касающиеся основных понятий физического воспитания (физическая подготовка и физические качества, физические упражнения и формы организации самостоятельных занятий).

Содержание авторской Программы по физической культуре для 1-4 классов В.И. Ляха направлено на освоение учащимися знаний, умений и навыков на базовом уровне, что соответствует Образовательной программе ГБОУ школы № 465. Она включает все темы, предусмотренные федеральным государственным стандартом начального общего образования по физкультуре. Авторская программа учитывает потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности общеобразовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

## **1.2 Место учебного предмета в учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит в 1 классе 99 часов в год (из расчёта 3 часа в неделю).

Авторская Программа по физической культуре для 1-4 классов под редакцией В.И. Ляха рассчитана на 99 часов в год в 1 классе. В ней дается примерное распределение учебных часов на изучение разделов курса физическая культура, при этом в ней предусмотрена замена раздела «Лыжные гонки» для школ в бесснежных районах углубленным изучением упражнений из разделов «Гимнастика», «Легкая атлетика» и общеразвивающие упражнения.

## **1.3 Цели и задачи рабочей программы**

**Цель:** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

**Задачи:**

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

## 1.4 Адресность рабочей программы

Данная рабочая программа по предмету Физической культуре с учетом особенностей 1 класса.

|                              |                     |
|------------------------------|---------------------|
| Количество обучающихся       | 6                   |
| мальчиков                    | 2                   |
| девочек                      | 4                   |
| Уровень дисциплинированности |                     |
| Статус                       | общеобразовательный |
| Резюме                       |                     |

Исходя из возрастных особенностей класса, при изучении предмета необходимо обращать внимание на преимущественное использование следующих педагогических технологий и методов:

- традиционная технология способствует работе учащихся над одним и тем же материалом, оцениваются результаты и уровень обученности каждого ученика в отдельности:

✓ *игровые технологии;*

Широко применяются на всех ступенях обучения, поскольку они являются универсальным способом передачи опыта старших поколений, а в структуру игры как деятельности органично входят целеполагание, планирование, реализация цели, анализ результатов, в которых личность реализует себя как субъект деятельности. Игровые технологии особенно широко применяются в начальных классах и в системе дополнительного образования, для родителей и населения поселка при проведении праздников, общественно значимых акций.

✓ *проектные технологии;*

Проектирование позволяет индивидуализировать учебный процесс, дать возможность ребенку самому планировать, проявлять самостоятельность в организации и контроле своей деятельности; данный опыт позволяет обрести опыт решения учебных и жизненных задач.

- коммуникативные технологии (диалог способствует развитию образного бессознательного мышления и является универсальным средством образовательного процесса);

- традиционные дидактические методы: словесный, наглядный, практического упражнения (целостный метод: строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения, расчлененного упражнения, игровой метод, соревновательный метод).

## 1.5 Используемый учебно-методический комплекс

Физическая культура. 1 – 4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. – с. 177: ил. – (Школа России) . – ISBN 978-5-09-031744-3.

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1— 4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2014. — 64 с. — ISBN 978-5-09-032931-6.

Физическая культура. Методические рекомендации. 1— 4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014 – 143 с. – (Школа России). – ISBN 978-5-09-031068-0

Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2017. – с. 128 – ISBN 978-5-09-038614-2

## 1.6 Формы, периодичность и порядок текущего контроля

### Формы урока:

1. Урок открытия нового знания
2. Урок общеметодологической направленности
3. Урок рефлексии
4. Урок развивающего контроля

| Виды контроля           | Формы контроля   |
|-------------------------|--|
| текущий                 | Корректировка выполнения задания, техника выполнения упражнений  |
| тематический            | Корректировка выполнения задания, техника выполнения упражнений. |
| Итоговый, промежуточный | Зачет по нормативам/по теории                                    |

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного

материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся. В ходе реализации программы проводятся контрольные срезы уровня развития основных физических качеств с целью проследить динамику и при необходимости провести коррекцию их развития.

| <b>Контрольные срезы</b>  | <b>Количество</b> |
|---|-------------------|
| Бег 30 м.   | 2                 |
| Кросс 1 км  | 1                 |
| Прыжок в длину с места  | 1                 |
| Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;                    | 1                 |
| Подтягивание в висе - мальчики, подтягивание в висе лежа - девочки; | 1                 |
| Акробатическая комбинация   | 1                 |
| Опорный прыжок через гимнастического козла                          | 1                 |
| <b>Итого:</b>   | <b>8</b>          |

## 1.7 Планируемые результаты освоения обучающимися начальной школы предмета «Физическая культура»

**Личностные результаты** включают в готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие 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 эстетических качеств, доброжелательности и эмоциональной 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** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- 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.

### **Познавательные УУД:**

- формирование умения определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

### **Коммуникативные УУД:**

- формирование умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе;

находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- формирование умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности.

#### **Личностных УУД:**

- формирование снов общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий, умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- 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; характеристику признаков технического исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### *Требования к уровню подготовки обучающихся*

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

#### **иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

#### **уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

## 2. Содержание учебного предмета

Программа по физической культуре, с учетом отсутствия плавательного бассейна, для 1-4 классов разработана учителем физической культуры ГБОУ школы № 465.

В рабочей программе за счет введения третьего часа количество часов, отведенных на раздел «Подвижные и спортивные игры» увеличено и дополнено деятельностью, направленной на подготовку к сдаче ВФСК ГТО. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод. В связи с этим и особенностями климатических условий северо-западного региона, в этой программе раздел «Лыжные гонки» и «Плавание», предусмотренное авторской программой заменен разделом «Подвижные игры» и более глубоким изучением разделов «Гимнастика», «Легкая атлетика» и общеразвивающими упражнениями. В Примерной программе программный материал разделов «Плавание» и «Лыжные гонки» был направлен на развитие физического качества выносливость. В рабочей программе это компенсируется за счет введения двигательных действий, направленные на развитие выносливости в программный материал раздела «Легкая атлетика».

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Программный материал раздела «Подвижные игры» в 1 классе включает в себя подвижные игры на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В связи с климатическими условиями северо-западного региона последовательность прохождения тем изменена: в осеннее – весенний период изучается тема «Легкая атлетика». В тематическом планировании 1 класса изучение раздела «Физическое совершенствование начинается с тематического раздела «Гимнастика. Движения и передвижения строем». Это связано с необходимостью научить учащихся организованным построениям и перестроениям для повышения моторной плотности последующих уроков.

### **1. Знания о физической культуре (3ч.)**

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.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

### **2. Способы физкультурной деятельности (3ч.)**

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

### **3. Физическое совершенствование (93ч.)**

#### **3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч.)**

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.

#### **3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность (91ч.)**

##### **3.2.1. Легкая атлетика (18ч.)**

###### ***Беговая подготовка***

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, медленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробы и вороны», «День и ночь», «Совушка».

###### ***Прыжковая подготовка***

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

###### ***Броски большого, метания малого мяча***

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

Развитие скоростно-силовых способностей

### **3.2.2 Подвижные и спортивные игры (55ч.)**

#### ***Подвижные игры***

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

#### ***Подвижные игры на основе баскетбола***

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

### **3.2.3 Гимнастика с основами акробатики (18ч.)**

#### ***Движения и передвижения строем***

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу.

Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.

Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей.

ОРУ с предметами и без них.

Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Перешагивание через мячи

#### ***Акробатика***

Группировка.

Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Ранее изученная акробатическая комбинация.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей.

Название основных гимнастических снарядов

#### ***Снарядная гимнастика***

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Лазание по канату.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Висы и упоры на низкой перекладине.

В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.

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 вперед ноги.

### **Прикладная гимнастика**

Лазание по гимнастической стенке.

Перелезание через коня, через горку матов.

Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Передвижение в вися по гимнастической перекладине.

Подтягивание в вися на низкой перекладине.

Вис согнув ноги, вис углом.

Поднимание прямых ног в вися.

Подтягивание в вися на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

| № п/п | Раздел                                    | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1.    | Знания о физической культуре              | 3ч.              |
| 2.    | Способы физкультурной деятельности        | 3ч.              |
| 3.    | Физическое совершенствование              | 93ч.             |
| 3.1   | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2ч.              |
| 3.2   | Спортивно-оздоровительная деятельность    | 91ч.             |
|       | 3.2.1. Легкая атлетика                    | 18ч.             |
|       | 3.2.2 Подвижные и спортивные игры         | 55ч.             |
|       | 3.2.3 Гимнастика с основами акробатики    | 18ч.             |
|       | <b>Итого:</b>                             | 99ч.             |