

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Лицей №19»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 9
от «22» июня 2017 г



Утверждаю

Директор МБУ «Лицей №19»

/Кизилев Д.С./

Приказ № 291/3

от «26» июня 2017г

НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Рабочая программа по физической культуре 1-4 класс

Составитель

Вольнова Т.С., учитель физической культуры

Тольятти

2017

Уровень **НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**
Предметная область: **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
Предмет: **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
Классы: 1-4

Программа разработана на основе следующих документов:

1. Нормативные ссылки:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (с изменениями и дополнениями);
 - Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15, <http://edu.crowdexpert.ru/results-ooo>).
 - Примерная основная образовательная программа начального общего образования МБУ «Лицей №19».
 - Авторская программа «Физическая культура» Лях В.И. 1-4 классы М. Баласс, 2014г.
 - *Данная рабочая программа, ориентирована на работу с учебниками*
1. Егоров Б.Б. Пересадина Ю.Е.. Физическая культура. 1-2 класс. Баласс, 2014
 2. Егоров Б.Б. Пересадина Ю.Е.. Физическая культура. 1- 2 класс. Баласс, 2014
 3. Егоров Б.Б. Пересадина Ю.Е.. Физическая культура. 3-4 класс. Баласс, 2014
 4. Лях В.И. Физическая культура. 4 класс. Просвещение, 2014

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

На материале курса физическая культура в соответствии с содержанием по программе на уровне основного общего образования:

1. Знания о физической культуре	
«Выпускник научится»	«Выпускник получит возможность научиться»
• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; • характеризовать роль и значение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; • ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества и различать их между собой; • организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	• 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.
2. Способы физической культуры	
• отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;	• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

• организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками; • измерять показатели физического развития и физической подготовленности, вести систематические наблюдения за их динамикой. вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий.	• выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах
3. Физическое совершенствование	
• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств; • оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса; • выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; • выполнять организующие строевые команды и приёмы; • выполнять акробатические упражнения, гимнастические упражнения на спортивных снарядах; легкоатлетические упражнения; • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. • Выполнять нормативы ГТО	• 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.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

«У выпускника будут сформированы»	«Выпускник получит возможность для формирования»
•внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»; •широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;	•внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения; •выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения; •устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения

• учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; • ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; • способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности; • основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности; • ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; • знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм; • развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; • эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им; • установка на здоровый образ жизни; • основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения; • чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.	задач; • адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности; • положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»; • компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности; • морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям; • установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках; • осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни; • эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.
---	--

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные

«У выпускника будут сформированы»	«Выпускник получит возможность для формирования»
•принимать и сохранять учебную задачу; •учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; •планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; •учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; •осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи); •оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области; •адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; •различать способ и результат действия; •вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском и иностранном языках.	в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; •преобразовывать практическую задачу в познавательную; •проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; •самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале; •осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания; •самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные результаты

«У выпускника будут сформированы»	«Выпускник получит возможность для формирования»
•осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, словарей, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета; •осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; • использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач; •строить сообщения в устной и письменной форме; •ориентироваться на разнообразие способов решения задач; •основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); •осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; •осуществлять синтез как составление целого из частей; •проводить сравнение; •устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; •строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; •обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;	•осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет; •записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ; •создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; •осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме; •осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; •осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты; •осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; •строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; •произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

•осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза; •устанавливать аналогии; •владеть рядом общих приёмов решения задач.	
--	--

Коммуникативные результаты

«У выпускника будут сформированы»	«Выпускник получит возможность для формирования»
•адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения; •допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; •учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; • формулировать собственное мнение и позицию; •договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; •строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;	•учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной; •учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; •понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы; •аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; • продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников; •с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия; •задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром •осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; •адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности; •адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных

• задавать вопросы; • контролировать действия партнёра; • использовать речь для регуляции своего действия; адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.	коммуникативных задач.
---	------------------------

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА 1-4 класса

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).

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 приёмы. 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 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. 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. Народные 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 полушпагаты 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, включающих 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..

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура».

Разделы программы	1-й класс	2-й класс	3-й класс	4-й класс
Знания о физической культуре — 24 ч.	6 ч.	6 ч.	6 ч.	6 ч.
Способы физкультурной деятельности — 16 ч.	4 ч.	4 ч.	4 ч.	4 ч.
Физическое совершенствование — 365 ч.:	89 ч.	92 ч.	92 ч.	92 ч.
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность — 8 ч.	6 ч.	6 ч.	6 ч.	6 ч.
2. Спортивно-оздоровительная деятельность — 341 ч.	83 ч.	86 ч.	86 ч.	86 ч.
– гимнастика с основами акробатики — 65 ч.	17 ч.	16 ч.	16 ч.	16 ч.
– лёгкая атлетика — 142 ч.	34 ч.	36 ч.	36 ч.	36 ч.
– подвижные и спортивные игры — 134 ч.	32 ч.	34 ч.	34 ч.	34 ч.
Итого: 405 ч.	99 ч.	102 ч.	102 ч.	102 ч.