

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 38 с углубленным изучением  
отдельных предметов» г. Барнаула Алтайского края

656010, г. Барнаул, ул. П. Сухова, 11, тел./факс 567-747, email:  
[moy\\_sosh\\_38@mail.ru](mailto:moy_sosh_38@mail.ru)

Рассмотрено  
на заседании педагогического  
совета школы  
(протокол №8 от 29 августа 2019г.)

«Утверждаю»  
Директор школы  
Е.В. Васин  
Приказ №105-р от 29 августа 2019



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»  
для 1 -4 классов (ФГОС)  
на 2019/2020 учебный год**

Авторская программа В.И. Ляха.  
Физическая культура.  
Рабочие программы  
Предметная линия учебников В.И. Ляха  
1-4 классы М.: Просвещение, 2012 год.  
Составители:  
Франк М.В. ,  
Дектерева Д.А

Барнаул, 2019

## Введение

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1–4 классов составлена на основе следующих нормативно-правовых документов и материалов:

1. Авторская программа: Лях В.И. Авторская программа В.И. Ляха. Физическая культура. Рабочие программы Предметная линия учебников В.И. Ляха

1–4 классы М.: Просвещение, 2012 год

2. Учебник В. И. Лях 1–4 классов Москва «Просвещение» 20\_\_ г.

Рабочая программа рассчитана на изучение Физической культуры в 1-х классах в объеме 99 часов в год (3 часа в неделю) и реализуется в течение 33 учебных недель, что соответствует авторской программе, во 2–4 классах в объеме 102 часов (3 часа в неделю) и реализуется в течение 35 учебных недель, что соответствует авторской программе.

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура—обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура»

является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения —физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и

походы)—достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными

стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями.

Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, опряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств. Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

### **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе — 99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе — 102ч, в 4 классе — 102ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования

Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

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

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Характеристика основных физических качеств:

силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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 приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед 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 вперед 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 вперед.

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 вперед 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.  
 Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание 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 легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  
 На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.  
 На материале спортивных игр.  
 Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.  
 Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  
 Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.  
 Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2013).

### Содержание тем учебного курса 1 класса

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Изучаемые вопросы
1	Знания о физической культуре	2	Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. 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. История развития физической культуры и первых соревнований. 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, выносливости, гибкости, координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
2	Гимнастика с основами акробатики	19	<p>Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.</p> <p>Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (<i>мальчики</i>); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (<i>девочки</i>). Ритмическая гимнастика (<i>девочки</i>): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки). Спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (<i>мальчики</i>); упражнения на разновысоких брусьях (<i>девочки</i>). Упражнения общей физической подготовки.</p>
3	Легкая атлетика	21	<p>Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.</p>
4	Подвижные игры	36	<p>Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки</p>
5	Льжная подготовка	21	<p>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «получелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.</p>



Темы раздела № 1 включены в темы уроков разделов 2 – 5.

### Содержание тем учебного курса 2 класса

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Изучаемые вопросы
1	Знания о физической культуре	3	Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. 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. История развития физической культуры и первых соревнований. 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, выносливости, гибкости, координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
2	Гимнастика с основами акробатики	21	Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки). спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.
3	Легкая атлетика	23	Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.
4	Подвижные игры	36	Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой

			<p>от плеча с места, с шагом, на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки</p>
5	Лыжная подготовка	22	<p>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.</p>

**Темы раздела № 1 включены в темы уроков разделов 2 – 5.**

### Содержание тем учебного курса 3 класса

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Изучаемые вопросы
1	Знания о физической культуре	3	<p>Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. 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. История развития физической культуры и первых соревнований. 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, выносливости, гибкости, координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>
2	Гимнастика с основами акробатики	21	<p>Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.</p> <p>Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушагат.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки). спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку;</p>

			преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.
3	Легкая атлетика	23	Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.
4	Подвижные игры	36	Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки
5	Лыжная подготовка	22	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

**Темы раздела № 1 включены в темы уроков разделов 2 – 5**

### **Содержание тем учебного курса 4 класса**

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Изучаемые вопросы
1	Знания о физической культуре	3	Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. 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. История развития физической культуры и первых соревнований. 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, выносливости, гибкости, координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных

			сокращений.
2	Гимнастика с основами акробатики	21	<p>Организирующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.</p> <p>Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушаг.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки). спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.</p>
3	Легкая атлетика	23	<p>Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.</p>
4	Подвижные игры	36	<p>Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки</p>
5	Льжная подготовка	22	<p>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.</p>

**Темы раздела № 1 включены в темы уроков разделов 2 – 5**

## Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	№ урока в разделе	Тема урока	Часов
3Раздел № 3 «Легкая атлетика»			11/2г
1	3.1	Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики. Ходьба, построение в шеренгу и колонну по одному. Когда и как возникли физическая культура и спорт	1
2	3.2	Эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега	1
3	3.3	Обычный бег, с изменением направления движения	1
4	3.4	Обычный бег с изменением длины и частоты шагов	1
5	3.5	Равномерный, медленный, до 5—8 мин	1
6	1.1	Спортивная одежда и обувь	1
7	3.6	Бег с изменением скорости, с прыжками через условные рвы	1
8	3.7	Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. Современные Олимпийские игры	1
9	3.8	«Круговая эстафета» (расстояние 15— 30 м). Бег с вращением	1
10	3.9	«Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м).	1
11	1.2	Вода и питьевой режим	1
12	3.10	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°	1
13	3.11	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см.	1
Раздел № 4 «Подвижные игры»			15
14	4.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча	1
15	4.2	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках	1
16	4.3	Ловля и передача мяча на месте и в движении в квадратах	1
17	4.4	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках	1
18	4.5	Броски в цель (в ходьбе и медленном беге).	1
19	4.6	Броски в цель (в ходьбе и медленном беге). Что такое физическая культура	1
20	4.7	Броски в цель (в ходьбе и медленном беге).	1
21	4.8	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
22	4.9	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
23	4.10	Ведение мяча с изменением направления. Твой организм (основные части тела человека)	1
24	4.11	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени»,	1
25	4.12	Подвижные игры «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу»	1
26	4.13	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол»	1
27	4.14	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол»	1
28	4.15	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол»	1
Раздел № 2 «Гимнастика с основами акробатики»			19
29	2.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Названия снарядов и гимнастических элементов. Общеразвивающие упражнения	1
30	2.2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой;	1
31	2.3	2—3 кувырка вперёд; «мост» из положения лёжа на спине.	1
32	2.4	Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом, стойка	1
33	2.5	Кувырок назад; кувырок вперёд; стойка на лопатках	1
34	2.6	Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги. Твой организм (осанка)	1

35	2.7	На гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися	1
36	2.8	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа	1
37	2.9	Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.	1
38	2.10	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла	1
39	2.11	Опорные прыжки на коня, вскок в упор стоя на коленях	1
40	2.12	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м);	1
41	2.13	Ходьба по бревну, повороты прыжком на 90° и 180°;	1
42	2.15	Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. Органы чувств	1
43	2.17	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»	1
44	2.18	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»	1
45	2.19	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»	1
46	2.20	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги	1
47	2.21	Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю	1
Раздел № 5 «Лыжная подготовка»			21
48	5.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде. Попеременный двухшажный ход	1
49	5.2	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
50	5.3	Попеременный двухшажный ход с палками. Закаливание	1
51	5.4	Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	1
52	5.5	Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	1
53	5.6	Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	1
54	5.7	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	1
55	5.8	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	1
56	5.9	Спуски с пологих склонов. Подъём «ёлочкой»	1
57	5.10	Спуски с пологих склонов. Подъём «ёлочкой». Сердце и кровеносные сосуды	1
58	5.11	Спуски с пологих склонов. Подъём «ёлочкой»	1
59	5.12	Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором.	1
60	5.13	Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором	1
61	5.14	Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором	1
62	5.15	Повороты переступанием в движении.	1
63	5.16	Повороты переступанием в движении. Мозг и нервная система	1
64	5.17	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»	1
65	5.18	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»	1
66	5.19	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»	1
67	5.20	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»	1
68	5.21	Прохождение дистанции до 2,5 км	1
Раздел № 4 «Подвижные игры»			21
69	4.16	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Названия и правила игры. Подбрасывание и подача мяча	1
70	4.17	Подбрасывание и подача мяча. Органы дыхания	1
71	4.18	Приём и передача мяча в волейболе	1
72	4.19	Приём и передача мяча в волейболе	1
73	4.20	Приём и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола	1
74	4.21	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу»	1
75	4.22	Подвижная игра мини-волейбол	1
76	4.23	Подвижная игра мини-волейбол. Тренировка ума и характера	1

77	4.24	Подвижная игра мини-волейбол	1
78	4.25	Инструктаж по технике безопасности на уроках гандбола. Названия и правила игры. Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
79	4.26	Ведение мяча с изменением направления	1
80	4.27	Броски по воротам с 3—4 м. Органы пищеварения	1
81	4.28	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча». Пища и питательные вещества	1
82	4.29	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-гандбол».	1
83	4.30	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-гандбол».	1
84	4.31	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Название и правила игры. Передача мяча в треугольниках, квадратах, кругах.	1
85	4.32	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
86	4.33	Удары по воротам. Первая помощь при травмах	1
87	4.34	Подвижные игры: «Вызови по имени», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».	1
88	4.35	Варианты игры в футбол	1
89	4.36	Варианты игры в футбол	1
Раздел № 3 «Легкая атлетика»			10
90	3.13	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»	1
91	3.14	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»	1
92	3.15	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»	1
93	3.16	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»	1
94	3.17	Прыжки с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с хлопками	1
95	3.18	Прыжки многократные (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.	1
96	3.19	Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	1
97	3.20	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания. Самоконтроль	1
98	3.21	Метание теннисного мяча с места, стоя боком в направлении метания	1
99	3.22	Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди.	1

## Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	№ урока в разделе	Тема урока	Часов
<b>Раздел № 3 «Легкая атлетика»</b>			<b>12/1г</b>
1	3.1	Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики. Ходьба, построение в шеренгу и колонну по одному. Современные Олимпийские игры	1
2	3.2	Эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега	1
3	3.3	Обычный бег, с изменением направления движения	1
4	3.4	Обычный бег с изменением длины и частоты шагов	1
5	3.5	Равномерный, медленный, до 5—8 мин. Когда и как возникли физическая культура и спорт	1
6	3.6	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	1
7	3.7	Бег с изменением скорости, с прыжками через условные рвы	1
8	3.8	Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п.	1
9	3.9	«Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м). Бег с вращением	1
10	3.10	«Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с вращением	1
11	1.11	Органы дыхания. «Встречная эстафета»	1
12	3.11	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°	1
13	3.12	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см.	1
<b>Раздел № 4 «Подвижные игры»</b>			<b>15</b>
14	4.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча	1
15	4.2	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках	1
16	4.3	Ловля и передача мяча на месте и в движении в квадратах	1
17	4.4	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках	1
18	4.5	Броски в цель (в ходьбе и медленном беге).	1
19	4.6	Броски в цель (в ходьбе и медленном беге). Что такое физическая культура	1
20	4.7	Броски в цель (в ходьбе и медленном беге).	1
21	4.8	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
22	4.9	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
23	4.10	Ведение мяча с изменением направления. Твой организм (основные части тела человека)	1
24	4.11	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени»,	1
25	4.12	Подвижные игры «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу»	1
26	4.13	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол»	1
27	4.14	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол»	1
28	4.15	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол»	1
<b>Раздел № 2 «Гимнастика с основами акробатики»</b>			<b>21/1г</b>
29	2.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Названия снарядов и гимнастических элементов. Общеразвивающие упражнения	1
30	2.2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой;	1
31	2.3	2—3 кувырка вперёд; «мост» из положения лёжа на спине.	1
32	2.4	Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом, стойка	1
33	2.5	Кувырок назад; кувырок вперёд; стойка на лопатках	1
34	2.6	Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги. Сердце и кровеносные сосуды	1
35	2.7	На гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе	1



36	2.8	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа	1
37	2.9	Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.	1
38	2.10	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла	1
39	2.11	Опорные прыжки на коня, вскок в упор стоя на коленях	1
40	2.12	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м);	1
41	2.13	Ходьба по бревну, повороты прыжком на 90° и 180°;	1
42	2.14	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках	1
43	2.15	Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. Твой организм (осанка)	1
44	2.16	Шаги галопа и польки в парах; I и II позиции ног; сочетание шагов	1
45	2.17	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»	1
46	2.18	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»	1
47	2.19	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»	1
48	1.8	Личная гигиена. Подвижные игры «Прыжки по полосам»	1
49	2.20	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги	1
50	2.21	Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю	1
<b>Раздел № 5 «Лыжная подготовка»</b>			<b>22/1г</b>
51	5.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде. Попеременный двухшажный ход	1
52	5.2	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
53	5.3	Попеременный двухшажный ход с палками. Органы чувств	1
54	5.4	Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	1
55	5.5	Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	1
56	5.6	Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	1
57	5.7	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	1
58	5.8	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	1
59	5.9	Спуски с пологих склонов. Подъём «ёлочкой»	1
60	5.10	Спуски с пологих склонов. Подъём «ёлочкой». Личная гигиена	1
61	5.11	Спуски с пологих склонов. Подъём «ёлочкой»	1
62	5.12	Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором.	1
63	5.13	Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором	1
64	5.14	Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором	1
65	5.15	Повороты переступанием в движении.	1
66	5.16	Повороты переступанием в движении. Закаливание	1
67	5.17	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»	1
68	5.18	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»	1
69	5.19	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»	1
70	5.20	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»	1
71	1.9	Закаливание. «Волк во рву», «Удочка»	1
72	5.21	Прохождение дистанции до 2,5 км	1
73	5.22	Прохождение дистанции до 2,5 км	1
<b>Раздел № 4 «Подвижные игры»</b>			<b>21</b>
74	4.16	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Названия и правила игры. Подбрасывание и подача мяча	1
75	4.17	Подбрасывание и подача мяча. Мозг и нервная система	1
76	4.18	Приём и передача мяча в волейболе	1
77	4.19	Приём и передача мяча в волейболе. Органы пищеварения	1
78	4.20	Приём и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола	1
79	4.21	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени»,	1

		«Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу»	
80	4.22	Подвижная игра мини-волейбол	1
81	4.23	Подвижная игра мини-волейбол. Пища и питательные вещества	1
82	4.24	Подвижная игра мини-волейбол	1
83	4.25	Инструктаж по технике безопасности на уроках гандбола. Названия и правила игры. Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
84	4.26	Ведение мяча с изменением направления	1
85	4.27	Броски по воротам с 3—4 м. Тренировка ума и характера	1
86	4.28	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».	1
87	4.29	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-гандбол».	1
88	4.30	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-гандбол».	1
89	4.31	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Название и правила игры. Передача мяча в треугольниках, квадратах, кругах.	1
90	4.32	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
91	4.33	Удары по воротам. Спортивная одежда и обувь	1
92	4.34	Подвижные игры: «Вызови по имени», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».	1
93	4.35	Варианты игры в футбол. Первая помощь при травмах	1
94	4.36	Варианты игры в футбол	1
<b>Раздел № 3 «Легкая атлетика»</b>			<b>11</b>
95	3.13	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»	1
96	3.14	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»	1
97	3.15	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»	1
98	3.16	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»	1
99	3.17	Прыжки с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с хлопками	1
100	3.18	Прыжки многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.	1
101	3.19	Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	1
102	3.20	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания. Самоконтроль	1
103	3.21	Метание теннисного мяча с места, стоя боком в направлении метания	1
104	3.22	Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди.	1
105	3.23	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, то же с шага на дальность и заданное расстояние.	1

## Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	№ урока в разделе	Тема урока	Часов
<b>Раздел № 1 «Легкая атлетика»</b>			<b>12/1г</b>
1	1.1	Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики. Ходьба, построение в шеренгу и колонну по одному. Что такое физическая культура	1
2	1.2	Эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега	1
3	1.3	Обычный бег, с изменением направления движения	1
4	3.4	Обычный бег с изменением длины и частоты шагов	1
5	3.5	Равномерный, медленный, до 5—8 мин. Первая помощь при травмах	1
6	3.6	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	1
7	3.7	Бег с изменением скорости, с прыжками через условные рвы	1
8	3.8	Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п.	1
9	3.9	«Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м). Бег с вращением	1
10	3.10	«Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с вращением	1
11	1.6	Сердце и кровеносные сосуды (на уроках л.а.)	1
12	3.11	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°	1
13	3.12	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см.	1
<b>Раздел № 2 «Подвижные игры»</b>			<b>15</b>
14	2.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча	1
15	4.2	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках	1
16	4.3	Ловля и передача мяча на месте и в движении в квадратах	1
17	4.4	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках	1
18	4.5	Броски в цель (в ходьбе и медленном беге).	1
19	4.6	Броски в цель (в ходьбе и медленном беге). Самоконтроль	1
20	4.7	Броски в цель (в ходьбе и медленном беге).	1
21	4.8	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
22	4.9	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
23	4.10	Ведение мяча с изменением направления. Спортивная одежда и обувь	1
24	4.11	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени»,	1
25	4.12	Подвижные игры «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу»	1
26	4.13	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол»	1
27	4.14	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол»	1
28	4.15	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол»	1
<b>Раздел № 2 «Гимнастика с основами акробатики»</b>			<b>21/1г</b>
29	2.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Названия снарядов и гимнастических элементов. Общеразвивающие упражнения	1
30	2.2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой;	1
31	2.3	2—3 кувырка вперёд; «мост» из положения лёжа на спине.	1
32	2.4	Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом, стойка	1
33	2.5	Кувырок назад; кувырок вперёд; стойка на лопатках	1
34	2.6	Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги. Тренировка ума и характера	1
35	2.7	На гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе	1
36	2.8	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа	1
37	2.9	Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.	1

38	2.10	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла	1
39	2.11	Опорные прыжки на коня, вскок в упор стоя на коленях	1
40	2.12	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м);	1
41	2.13	Ходьба по бревну, повороты прыжком на 90° и 180°;	1
42	2.14	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках	1
43	2.15	Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. Вода и питьевой режим	1
44	2.16	Шаги галопа и польки в парах; I и II позиции ног; сочетание шагов	1
45	2.17	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»	1
46	2.18	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»	1
47	2.19	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»	1
48	1.5	Твой организм (осанка). Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»	1
49	2.20	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги	1
50	2.21	Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю	1
<b>Раздел № 5 «Лыжная подготовка»</b>			<b>22/1г</b>
51	5.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде. Попеременный двухшажный ход	1
52	5.2	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
53	5.3	Попеременный двухшажный ход с палками. Закаливание	1
54	5.4	Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	1
55	5.5	Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	1
56	5.6	Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	1
57	5.7	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	1
58	5.8	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	1
59	5.9	Спуски с пологих склонов. Подъём «ёлочкой»	1
60	5.10	Спуски с пологих склонов. Подъём «ёлочкой». Пища и питательные вещества	1
61	5.11	Спуски с пологих склонов. Подъём «ёлочкой»	1
62	5.12	Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором.	1
63	5.13	Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором	1
64	5.14	Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором	1
65	5.15	Повороты переступанием в движении.	1
66	5.16	Повороты переступанием в движении. Органы дыхания	1
67	5.17	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»	1
68	5.18	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»	1
69	5.19	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»	1
70	5.20	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»	1
71	1.7	Органы чувств. Прохождение дистанции до 2,5 км	1
72	5.21	Прохождение дистанции до 2,5 км	1
73	5.22	Прохождение дистанции до 2,5 км	1
<b>Раздел № 4 «Подвижные игры»</b>			<b>21</b>
74	4.16	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Названия и правила игры. Подбрасывание и подача мяча	1
75	4.17	Подбрасывание и подача мяча. Мозг и нервная система	1
76	4.18	Приём и передача мяча в волейболе	1
77	4.19	Приём и передача мяча в волейболе	1
78	4.20	Приём и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола	1
79	4.21	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу»	1

80	4.22	Подвижная игра мини-волейбол	1
81	4.23	Подвижная игра мини-волейбол	1
82	4.24	Подвижная игра мини-волейбол. Личная гигиена	1
83	4.25	Инструктаж по технике безопасности на уроках гандбола. Названия и правила игры. Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
84	4.26	Ведение мяча с изменением направления	1
85	4.27	Броски по воротам с 3—4 м	1
86	4.28	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».	1
87	4.29	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-гандбол».	1
88	4.30	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-гандбол».	1
89	4.31	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Название и правила игры. Передача мяча в треугольниках, квадратах, кругах.	1
90	4.32	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
91	4.33	Удары по воротам. Когда и как возникли физическая культура и спорт	1
92	4.34	Подвижные игры: «Вызови по имени», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».	1
93	4.35	Варианты игры в футбол. Современные Олимпийские игры	1
94	4.36	Варианты игры в футбол	1
<b>Раздел № 1 «Легкая атлетика»</b>			<b>11</b>
95	1.13	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»	1
96	3.14	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»	1
97	3.15	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»	1
98	3.16	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»	1
99	3.17	Прыжки с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с хлопками	1
100	3.18	Прыжки многократные (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.	1
101	3.19	Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	1
102	3.20	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания	1
103	3.21	Метание теннисного мяча с места, стоя боком в направлении метания	1
104	3.22	Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди.	1
105	3.23	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, то же с шага на дальность и заданное расстояние.	1

## Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	№ урока в разделе	Тема урока	Часов
<b>Раздел № 3 «Легкая атлетика»</b>			<b>12/1г</b>
1	3.1	Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики. Ходьба, построение в шеренгу и колонну по одному. Личная гигиена	1
2	3.2	Эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега	1
3	3.3	Обычный бег, с изменением направления движения	1
4	3.4	Обычный бег с изменением длины и частоты шагов	1
5	3.5	Равномерный, медленный, до 5—8 мин. Органы чувств	1
6	3.6	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	1
7	3.7	Бег с изменением скорости, с прыжками через условные рвы	1
8	3.8	Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п.	1
9	3.9	«Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м). Бег с вращением	1
10	3.10	«Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Сердце и кровеносные сосуды	1
11	1.1	Когда и как возникли физическая культура и спорт	1
12	3.11	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°	1
13	3.12	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см.	1
<b>Раздел № 4 «Подвижные игры»</b>			<b>15</b>
14	4.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча	1
15	4.2	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках	1
16	4.3	Ловля и передача мяча на месте и в движении в квадратах	1
17	4.4	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках	1
18	4.5	Броски в цель (в ходьбе и медленном беге).	1
19	4.6	Броски в цель (в ходьбе и медленном беге). Твой организм (осанка)	1
20	4.7	Броски в цель (в ходьбе и медленном беге).	1
21	4.8	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
22	4.9	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
23	4.10	Ведение мяча с изменением направления. Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы)	1
24	4.11	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени»,	1
25	4.12	Подвижные игры «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу»	1
26	4.13	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол»	1
27	4.14	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол»	1
28	4.15	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол»	1
<b>Раздел № 2 «Гимнастика с основами акробатики»</b>			<b>21/1г</b>
29	2.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Названия снарядов и гимнастических элементов. Общеразвивающие упражнения	1
30	2.2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой;	1
31	2.3	2—3 кувырок вперёд; «мост» из положения лёжа на спине.	1
32	2.4	Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом, стойка	1
33	2.5	Кувырок назад; кувырок вперёд; стойка на лопатках	1
34	2.6	Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги. Что такое физическая культура	1
35	2.7	На гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе	1
36	2.8	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа	1

37	2.9	Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.	1
38	2.10	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла	1
39	2.11	Опорные прыжки на коня, вскок в упор стоя на коленях	1
40	2.12	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м);	1
41	2.13	Ходьба по бревну, повороты прыжком на 90° и 180°;	1
42	2.14	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках	1
43	2.15	Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.	1
44	2.16	Шаги галопа и польки в парах; I и II позиции ног; сочетание шагов	1
45	2.17	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»	1
46	2.18	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». Когда и как возникли физическая культура и спорт	1
47	2.19	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»	1
48	1.2	Современные Олимпийские игры	1
49	2.20	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги	1
50	2.21	Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю	1
<b>Раздел № 5 «Лыжная подготовка»</b>			<b>22/1г</b>
51	5.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде. Попеременный двухшажный ход	1
52	5.2	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
53	5.3	Попеременный двухшажный ход с палками. Закаливание	1
54	5.4	Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	1
55	5.5	Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	1
56	5.6	Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	1
57	5.7	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	1
58	5.8	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	1
59	5.9	Спуски с пологих склонов. Подъём «ёлочкой»	1
60	5.10	Спуски с пологих склонов. Подъём «ёлочкой». Мозг и нервная система	1
61	5.11	Спуски с пологих склонов. Подъём «ёлочкой»	1
62	5.12	Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором.	1
63	5.13	Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором	1
64	5.14	Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором	1
65	5.15	Повороты переступанием в движении.	1
66	5.16	Повороты переступанием в движении. Органы дыхания	1
67	5.17	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»	1
68	5.18	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»	1
69	5.19	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»	1
70	5.20	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»	1
71	1.3	Что такое физическая культура. Подвижные игры «Прыжки по полосам»	1
72	5.21	Прохождение дистанции до 2,5 км	1
73	5.22	Прохождение дистанции до 2,5 км	1
<b>Раздел № 4 «Подвижные игры»</b>			<b>21</b>
74	4.16	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Названия и правила игры. Подбрасывание и подача мяча	1
75	4.17	Подбрасывание и подача мяча. Спортивная одежда и обувь	1
76	4.18	Приём и передача мяча в волейболе	1
77	4.19	Приём и передача мяча в волейболе. Вода и питьевой режим	1

78	4.20	Приём и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола	1
79	4.21	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу»	1
80	4.22	Подвижная игра мини-волейбол	1
81	4.23	Подвижная игра мини-волейбол	1
82	4.24	Подвижная игра мини-волейбол. Первая помощь при травмах	1
83	4.25	Инструктаж по технике безопасности на уроках гандбола. Названия и правила игры. Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
84	4.26	Ведение мяча с изменением направления	1
85	4.27	Броски по воротам с 3—4 м. Пища и питательные вещества	1
86	4.28	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».	1
87	4.29	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-гандбол».	1
88	4.30	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-гандбол».	1
89	4.31	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Название и правила игры. Передача мяча в треугольниках, квадратах, кругах.	1
90	4.32	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
91	4.33	Удары по воротам. Органы дыхания	1
92	4.34	Подвижные игры: «Вызови по имени», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».	1
93	4.35	Варианты игры в футбол	1
94	4.36	Варианты игры в футбол	1
<b>Раздел № 3 «Легкая атлетика»</b>			<b>11</b>
95	3.13	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»	1
96	3.14	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»	1
97	3.15	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»	1
98	3.16	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»	1
99	3.17	Прыжки с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с хлопками	1
100	3.18	Прыжки многократные (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.	1
101	3.19	Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	1
102	3.20	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания	1
103	3.21	Метание теннисного мяча с места, стоя боком в направлении метания	1
104	3.22	Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди.	1
105	3.23	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, то же с шага на дальность и заданное расстояние.	1