

Комитет Администрации Змеиногорского района Алтайского края  
по образованию и делам молодежи

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Змеиногорская средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных  
предметов» Змеиногорского района Алтайского края

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель школьной  
экспертной группы

*Л.В. Шмакова*  
(Ф.И.О.) «02» 07  
«29» 06 20 18 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора  
по УВР

Ю.П.Васильева  
(Ф.И.О.) «02» 07  
2018 г.

«ПРИНЯТО»

Педагогическим  
советом

протокол от «29»  
08 20 18 г. №  
1

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ

«Змеиногорская СОШ с  
УИОП»

*А.Б.Бурай*  
приказ от «29»  
2018 г. №  
1



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Физическая культура»

предметная область: «Физическая культура»

ступень: начальное общее образование

класс: 1 - 4

Разработчик:

Шмакова Людмила Витальевна,  
учитель начальных классов

2018

## 1. Пояснительная записка

**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе авторской программы «Физическая культура: программа: 1-4 классы / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана-Граф, 2013 — 48с.**

**Рабочая программа реализуется через УМК:**

**Учебники:**

Физическая культура: 1-2 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана-Граф, 2012. – 96 с.

Физическая культура:3-4 классы: учебник для учащихся общеобразовательный учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана-Граф, 2016. – 112 с..

**Пособия:**

Физическая культура: 1-2 классы: методическое пособие / О.А. Немова. - М.: Вентана-Граф, 2017-138 с.

Физическая культура:3-4 классы: методическое пособие / О.А. Немова. - М.: Вентана-Граф, 2017-131 с.

### Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане ОО

Класс	Примерный УП ФГОС НОО		УП ООО МБОУ «ЗСОШ с УИОП»		Авторская программа		Рабочая программа	
	год	неделя	год	неделя	год	неделя	год	неделя
1	99	3	99	3	99	3	99	3
2	102	3	102	3	102	3	102	3
3	102	3	102	3	102	3	102	3
4	102	3	102	3	102	3	102	3

## 2. Планируемые образовательные результаты обучающихся

**Личностные результаты:**

формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества;

становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. -формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

**Метапредметные результаты:**

овладение способностью принимать и охранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;  
формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  
освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;  
использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном

информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

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 (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.

### **Предметные результаты**

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), 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, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

### 3. Содержание тем учебного предмета

	Разделы	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Раздел 1	Знания о физической культуре	4	4	4	4
Раздел 2	Организация здорового образа жизни	3	3	3	3
Раздел 3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2	2	2	2
Раздел 4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	3	4	4
Раздел 5	Спортивно-оздоровительная деятельность	87	90	89	89
	Легкая атлетика	23	23	23	18
	Гимнастика с основами акробатики	23	23	23	20
	Лыжная подготовка	19	19	19	17
	Подвижные игры	22	25	24	34
	Итого:	99	102	102	102

### 4. Тематическое планирование. 1 класс

№ п/п	Перечень разделов и тем уроков	Кол-во часов
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>
1	Понятие о физической культуре	1
2	Зарождение и развитие физической культуры	1
3	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	1
4	Внешнее строение тела человека	1
	<b>Организация здорового образа жизни</b>	<b>3</b>
5	Правильный режим дня	1
6	Здоровое питание	1
7	Правила личной гигиены	1
	<b>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью</b>	<b>2</b>
8	Простейшие навыки контроля самочувствия	1
9	Простейшие навыки контроля самочувствия	1
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>3</b>
10	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	1
11	Физические упражнения для физкультминуток	1
12	Упражнения для профилактики нарушений зрения	1
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность:</b>	<b>87:</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>23</b>
13	Бег, прыжки	1
14	Упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча)	1

15	Игры с бегом, прыжками	1
16	Игры с бегом, прыжками	1
17	Игры с бегом, прыжками	1
18	Игры с бегом, прыжками	1
19	Игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча	1
20	Игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча	1
21	Игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча	1
22	Игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча	1
23	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ	1
24	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ	1
25	ОРУ. Развитие скоростных способностей.	1
26	ОРУ. Развитие скоростных способностей	1
27	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две	1
28	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две	1
29	ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две	1
30	ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две	1
31	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две	1
32	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две	1
33	ОРУ. Прыжок в длину с места	1
34	ОРУ. Прыжок в длину с места	1
35	ОРУ. Прыжок в длину с места	1
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>23</b>
36	Правила безопасности во время занятий. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Лазанье по гимнастической стенке	1
37	Основная стойка. Повороты направо, налево. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях	1
38	Основная стойка. Повороты направо, налево. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях	1
39	Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке	1
40	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке	1
41	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке	1
42	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку	1
43	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку	1
44	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку	1
45	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Перелезание через гимнастического коня	1
46	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Перелезание через гимнастического коня	1
47	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Перелезание через гимнастического коня	1

48	Строевые упражнения и строевые приёмы (положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев)	1
49	Строевые упражнения и строевые приёмы (положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев)	1
50	Строевые упражнения и строевые приёмы наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!»)	1
51	Строевые упражнения и строевые приёмы наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!»)	1
52	Строевые упражнения и строевые приёмы наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!»)	1
53	Строевые упражнения и строевые приёмы наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!»)	1
54	Строевые упражнения и строевые приёмы	1
55	Гимнастика. Строевые упражнения и строевые приёмы	1
56	Строевые упражнения и строевые приёмы	1
57	Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезание через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга)	1
58	Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезание через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга)	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>19</b>
59	Техника безопасности при занятиях лыжами Переноска и надевание лыж	1
60	Техника безопасности при занятиях лыжами Переноска и надевание лыж	1
61	Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж	1
62	Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж	1
63	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Ступающий шаг без палок	1
64	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Ступающий шаг без палок	1
65	Особенности дыхания. Ступающий шаг без палок	1
66	Особенности дыхания. Ступающий шаг без палок	1
67	Требования к температурному режиму. Ступающий и скользящий шаг без палок. Повороты переступанием	1
68	Требования к температурному режиму. Ступающий и скользящий шаг без палок. Повороты переступанием	1
69	Переноска лыж с палками. Ступающий и скользящий шаг с палками. Повороты переступанием	1
70	Переноска лыж с палками. Ступающий и скользящий шаг с палками. Повороты переступанием	1
71	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Подъемы и спуски под уклоном. Повороты переступанием	1
72	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Подъемы и спуски под уклоном. Повороты переступанием	1

73	Ступающий шаг и скользящий шаг с палками. Повороты переступанием	1
74	Ступающий шаг и скользящий шаг с палками. Повороты переступанием	1
75	Подъемы и спуски под уклон. Повороты переступанием.	1
76	Скользящий шаг с палками. Ступающий шаг с палками. Подъемы и спуски под уклон. Повороты переступанием	1
77	Скользящий шаг с палками. Ступающий шаг с палками. Подъемы и спуски под уклон. Повороты переступанием	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>22</b>
78	Правила проведения подвижных игр	1
79	Правила общения во время подвижной игры.	1
80	Подбрасывание мяча двумя руками и ловля	1
81	Подбрасывание мяча двумя руками и ловля	1
82	Подбрасывание мяча вверх с хлопками двумя руками и ловля	1
83	Подбрасывание мяча вверх с хлопками двумя руками и ловля	1
84	Разучить игру: «Пионербол»	1
85	Разучить игру: «Пионербол»	1
86	Передал беги, передал садись	1
87	Передал беги, передал садись	1
88	Передал беги, передал перебеги	1
89	Передал беги, передал перебеги	1
90	ОРУ в движении	1
91	ОРУ в движении	1
92	ОРУ в движении	1
93	ОРУ в движении	1
94	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	1
95	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	1
96	Ловля и передача мяча в движении	1
97	Броски в цель (мишень)	1
98	Броски в цель (мишень)	1
99	Броски в цель (мишень)	1

### Тематическое планирование. 2 класс

№ п/п	Перечень разделов и тем уроков	Кол-во часов
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>
1	Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр	1
2	Скелет и мышцы человека	1
3	Осанка человека	1
4	Стопа человека. Одежда для занятий разными физическими упражнениями	1
	<b>Организация здорового образа жизни</b>	<b>3</b>
5	Правильный режим дня	1
6	Закаливание	1

7	Профилактика нарушений зрения	1
	<b>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью</b>	<b>2</b>
8	Оценка правильности осанки	1
9	Оценка правильности осанки	1
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>3</b>
10	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики для физкультурминутки	1
11	Физические упражнения для расслабления мышц и для профилактики нарушений осанки	1
12	Физические упражнения для профилактики плоскостопия для нарушения зрения и для развития основных двигательных качеств. Комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств.	1
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>90:</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>23</b>
13	Бег с высоким поднимания бедра. Бег с максимальной скоростью. ОРУ	1
14	Бег с высоким поднимания бедра. Бег с максимальной скоростью. ОРУ	1
15	Бег с высоким поднимания бедра. Бег с максимальной скоростью. ОРУ.	1
16	Бег с максимальной скоростью (30м). Развитие скоростных способностей.	1
17	Бег с максимальной скоростью (30м). Развитие скоростных способностей.	1
18	Бег на результат (30м). Развитие скоростных способностей	1
19	Бег на результат (30м). Развитие скоростных способностей	1
20	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60см	1
21	Прыжок в длину с места	1
22	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств	1
23	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств	1
24	Челночный бег(3x10м). Развитие скоростных способностей	1
25	Челночный бег(3x10м). Развитие скоростных способностей	1
26	Бег с ускорением 10-15м. Развитие скоростных способностей	1
27	Бег с ускорением 10-15м. Развитие скоростных способностей	1
28	Бег максимальной скоростью	1
29	Бег максимальной скоростью	1
30	Метание малого мяча вверх двумя руками. Метание вперед одной рукой	1
31	Метание малого мяча вверх двумя руками. Метание вперед одной рукой	1
32	Метание малого мяча двумя руками от груди. Метание двумя руками от груди	1
33	Метание малого мяча двумя руками от груди. Метание двумя руками от груди	1
34	Прыжок в длину с места. Метание мяча двумя руками из-за головы, снизу двумя руками	1
35	Прыжок в длину с места. Метание мяча двумя руками из-за головы, снизу двумя руками	1
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>23</b>
36	Строевые приемы и упражнения. Ходьба на полусогнутых ногах , в приседе, на носках, Широким шагом, «По порядку рассчитайся »,«На первый- второй	1



	рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Инструктаж по ТБ	
37	Строевые приемы и упражнения. Ходьба на полусогнутых ногах , в приседе, на носках, Широким шагом, «По порядку рассчитайсь «,«На первый- второй рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Инструктаж по ТБ	1
38	Строевые приемы и упражнения. Ходьба на полусогнутых ногах , в приседе, на носках, Широким шагом, «По порядку рассчитайсь «,«На первый- второй рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Инструктаж по ТБ	1
39	Выполнение команд повороты направо, налево, кругом, «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!». «-2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ	1
40	Выполнение команд повороты направо, налево, кругом, «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!». «-2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ	1
41	Перестроение в шеренгу, в колонну по одному, выполнение команд «Шагом марш», «Стой»	1
42	Передвижение в колонне по одному. Отжимание в упоре лежа	1
43	Передвижение в колонне по одному. Отжимание в упоре лежа	1
44	Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. ОРУ	1
45	Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. ОРУ	1
46	Построение в шеренгу, в колону по одному, «змейкой». ОРУ	1
47	Построение в шеренгу, в колону по одному, «змейкой». ОРУ	1
48	ОРУ. Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1
49	ОРУ. Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1
50	ОРУ. Передвижение в колонне по одному. Отжимание в упоре лежа на гимнастической скамейке	1
51	Передвижение в колонне по одному. Отжимание в упоре лежа на гимнастической скамейке	1
52	ОРУ. Передвижение в колонне по одному. Отжимание в упоре лежа на гимнастической скамейке	1
53	ОРУ. Передвижение в колонне по одному. Отжимание в упоре лежа на гимнастической скамейке	1
54	ОРУ. Выполнение команд повороты направо, налево, кругом, «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!». «-2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине	1
55	Ходьба с изменением длины и частоты шагаю Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. ОРУ	1
56	Ходьба с изменением длины и частоты шагаю Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. ОРУ	1
57	ОРУ. Построение в две шеренги, передвижение в колонне по одному	1
58	Повороты направо, налево. ОРУ. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>19</b>
59	ТБ на уроках лыжной подготовки. Дыхание при ходьбе на лыжах. Одежда , обувь лыжника, подготовка лыжного инвентаря, креплений	1

60	ТБ на уроках лыжной подготовки. Дыхание при ходьбе на лыжах. Одежда, обувь лыжника, подготовка лыжного инвентаря, креплений	1
61	Ходьба, ступающий шаг	1
62	Ходьба, ступающий шаг	1
63	ОРУ на лыжах. Ходьба ступающим шагом. Подъём на пологий склон способом «лесенкой» переступанием	1
64	ОРУ на лыжах. Ходьба ступающим шагом. Подъём на пологий склон способом «лесенкой» переступанием	1
65	ОРУ на лыжах. Ходьба ступающим шагом. Подъём на пологий склон способом «лесенкой» переступанием	1
66	Лыжная подготовка. Передвижение с поворотами. Движение по лыжне с горкой. ОРУ.	1
67	Лыжная подготовка. Передвижение с поворотами. Движение по лыжне с горкой. ОРУ.	1
68	ОРУ на лыжах. Торможение «плугом»	1
69	ОРУ на лыжах. Торможение «плугом»	1
70	ОРУ на лыжах. Ходьба на лыжах. Торможение «плугом». Подъём «лесенкой»	1
71	ОРУ на лыжах. Ходьба на лыжах. Торможение «плугом». Подъём «лесенкой»	1
72	ОРУ на лыжах. Скользящий шаг. Подъём «полу ёлочкой»	1
73	ОРУ на лыжах. Скользящий шаг. Подъём «полу ёлочкой»	1
74	ОРУ на лыжах. Ходьба на лыжах. Подъём «лесенкой». Медленное передвижение на лыжах	1
75	ОРУ на лыжах. Ходьба на лыжах. Подъём «лесенкой». Медленное передвижение на лыжах	1
76	ОРУ на лыжах. Подъём скользящим шагом. Ходьба на лыжах по трассе	1
77	ОРУ на лыжах. Подъём скользящим шагом. Ходьба на лыжах по трассе	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>25</b>
78	ТБ во время занятий подвижными играми. Ловля и передача мяча в движении	1
79	ТБ во время занятий подвижными играми. Ловля и передача мяча в движении	1
80	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости	1
81	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости	1
82	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости	1
83	ОРУ. Броски в цель (мишень). Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
84	ОРУ. Броски в цель (мишень). Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
85	ОРУ. Броски в цель (мишень). Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
86	ОРУ в движении. Ведение с изменением направления и скорости	1
87	ОРУ в движении. Ведение с изменением направления и скорости	1
88	ОРУ в движении. Ведение с изменением направления и скорости	1
89	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
90	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
91	Подвижные и спортивные игры. ОРУ. Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
92	ОРУ. Ведение мяча в движении по прямой, бегом	1
93	ОРУ. Ведение мяча в движении по прямой, бегом	1

94	Броски в цель(кольцо, щит)	1
95	Броски в цель(кольцо, щит)	1
96	«Игры с ведением мяча»	1
97	«Игры с ведением мяча»	1
98	Игры: «Борьба за мяч», «Быстро и точно»	1
99	«Игры с ведением мяча»: «Гонка мячей по кругу»	1
100	«Игры с ведением мяча»: «Гонка мячей по кругу»	1
101	Броски, ловля и передача мяча	1
102	Броски, ловля и передача мяча	1

### Тематическое планирование. 3 класс

№ п/п	Перечень разделов и тем уроков	Кол-во часов
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>
1	История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально- трудовой и военной деятельностью	1
2	История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью	1
3	Физическая культура народов разных стран	1
4	Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями. Основные двигательные качества	1
	<b>Организация здорового образа жизни</b>	<b>3</b>
5	Правильное питание	1
6	Правила личной гигиены	1
7	Правильное питание	1
	<b>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью</b>	<b>2</b>
8	Измерение длины массы тела. Оценка основных двигательных качеств	1
9	Оценка основных двигательных качеств	1
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>4</b>
10	Физические упражнения для утренней гимнастики	1
11	Физические упражнения для физкультминуток	1
12	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	1
13	Упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	1
	<b>Спортивно - оздоровительная деятельность</b>	<b>89:</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>23</b>
14	Основные фазы бег, бег с высоким поднимания бедра. ОРУ	1
15	Основные фазы бег, бег с высоким поднимания бедра. ОРУ	1
16	Бег на короткие дистанции 10-30м, с ускорением	1
17	Бег на короткие дистанции 10-30м, с ускорением	1
18	Бег на выносливость до 1км	1
19	Бег на выносливость до 1км	1

20	Прыжок в длину с разбега	1
21	Прыжок в длину с разбега	1
22	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
23	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
24	Метание малого мяча Прыжок в длину с места	1
25	Метание малого мяча Прыжок в длину с места	1
26	Высокий старт. Бег с ускорением 10-15м. Развитие скоростных способностей	1
27	Высокий старт. Бег с ускорением 10-15м. Развитие скоростных способностей	1
28	Бег на дистанцию 1км	1
29	Бег на дистанцию 1км	1
30	Метание малого мяча на дальность. Метание в цель с 4-5м	1
31	Метание малого мяча на дальность. Метание в цель с 4-5м	1
32	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча	1
33	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча	1
34	Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную цель	1
35	Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную цель	1
36	Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную цель	1
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>23</b>
37	Выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «На первый- второй рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Инструктаж по ТБ	1
38	Выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «На первый- второй рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Инструктаж по ТБ	1
39	Выполнение команд «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!» «Бегом марш!». «-2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ	1
40	Выполнение команд «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!» «Бегом марш!». «-2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ	1
41	Выполнение команд «Обычным шагом марш!», «Налево(направо в обход шагом марш!» ОРУ	1
42	Построение в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Класс стой!», «Вольно!»:передвижения в колонне с изменением скорости .ОРУ с гимнастической палкой	1
43	Построение в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Класс стой!», «Вольно!»:передвижения в колонне с изменением скорости .ОРУ с гимнастической палкой	1
44	Лазание по гимнастической стенке разными способами(вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1-2-перекладины) ОРУ	1
45	Лазание по гимнастической стенке разными способами(вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1-2-перекладины) ОРУ	1
46	ОРУ. Лазание по канату	1
47	ОРУ. Лазание по канату	1
48	Лазание по диагонали, вверх и вниз через1-2 перекладины. ОРУ. Ползание по-пластунски	1

49	Лазание по диагонали, вверх и вниз через 1-2 перекладины. ОРУ. Ползание по-пластунски	1
50	Ползание по-пластунски. ОРУ	1
51	Лазанье по канату. Ползание по-пластунски. ОРУ	1
52	Лазанье по канату. Ползание по-пластунски. ОРУ	1
53	Лазанье по канату. ОРУ	1
54	ОРУ. Кувырок вперед, стойка на лопатках	1
55	ОРУ. Кувырок вперед, стойка на лопатках	1
56	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз через 1-2 перекладине. ОРУ.	1
57	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз через 1-2 перекладине. ОРУ	1
58	Лазанье по канату. ОРУ. Кувырок вперед, стойка на лопатках	1
59	Лазанье по канату. ОРУ. Кувырок вперед, стойка на лопатках	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>19</b>
60	ТБ на уроках лыжной подготовке. Экипировка лыжника	1
61	ТБ на уроках лыжной подготовке. Экипировка лыжника	1
62	Попеременный двухшажный ход. Подъем способом «лесенка» и «елочка»	1
63	Попеременный двухшажный ход. Подъем способом «лесенка» и «елочка»	1
64	Попеременный двухшажный ход. Подъем способом «лесенка» и «елочка»	1
65	Попеременный двухшажный ход. Подъем способом «лесенка» и «елочка»	1
66	ОРУ на лыжах. Повороты на спуске переступанием на внешнюю лыжу	1
67	ОРУ на лыжах. Повороты на спуске переступанием на внешнюю лыжу	1
68	ОРУ на лыжах. Повороты на спуске переступанием на внешнюю лыжу	1
69	ОРУ на лыжах. Повороты на спуске переступанием на внешнюю лыжу	1
70	ОРУ. Подъем способом «лесенка» и «елочка»	1
71	ОРУ. Подъем способом «лесенка» и «елочка»	1
72	ОРУ. Подъем способом «лесенка» и «елочка»	1
73	ОРУ. Подъем способом «лесенка» и «елочка»	1
74	ОРУ на лыжах. Спуски в основной стойке	1
75	ОРУ на лыжах. Спуски в основной стойке	1
76	ОРУ на лыжах. Спуски в основной стойке	1
77	ОРУ на лыжах. Спуски в основной стойке	1
78	Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>24</b>
79	ТБ во время занятий футболом. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы	1
80	ОРУ. Удары по мячу внутренней частью подъема стопы	1
81	ОРУ. Удары по мячу внутренней частью подъема стопы	1
82	ОРУ. Удары по мячу внутренней частью подъема стопы	1
83	ОРУ. Остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъема стопы	1
84	ОРУ. Остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъема	1

	стопы	
85	ОРУ. Остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы	1
86	ОРУ в движении	1
87	ОРУ в движении	1
88	ОРУ. Учебная игра	1
89	ОРУ. Учебная игра	1
90	ОРУ. Учебная игра	1
91	ОРУ. Ведение, удары, остановка, выбор места, вбрасывание мяча, удар подъёмом	1
92	ОРУ. Ведение, удары, остановка, выбор места, вбрасывание мяча, удар подъёмом	1
93	Двусторонняя игра	1
94	Двусторонняя игра	1
95	«Игры с ведением мяча»	1
96	«Игры с ведением мяча»	1
97	ОРУ. Удары, остановка мяча	1
98	ОРУ. Удары, остановка мяча	1
99	ОРУ. Удары, остановка мяча	1
100	ОРУ в движении. Остановка мяча подошвой	1
101	ОРУ в движении. Остановка мяча подошвой	1
102	ОРУ в движении. Остановка мяча подошвой	1

#### Тематическое планирование. 4 класс

№ п/п	Перечень разделов и тем уроков	Кол-во часов
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>
1	История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими способностями, традициями и обычаями страны	1
2	Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр	1
3	Опорно-двигательная система человека. Способы передвижения человека	1
4	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания	1
	<b>Организация здорового образа жизни</b>	<b>3</b>
5	Массаж. Причины утомления. Понятие о массаже, его функции	1
6	Массаж. Причины утомления. Понятие о массаже, его функции	1
7	Массаж. Причины утомления. Понятие о массаже, его функции	1
	<b>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью</b>	<b>2</b>
8	Измерение сердечного пульса	1
9	Оценка состояния дыхательной системы	1
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>4</b>
10	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	1
11	Физические упражнения для физкультминуток	1
12	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки, для профилактики нарушений осанки	1

13	Комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств. Упражнения для профилактики нарушений зрения	1
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>89:</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>
14	Правила ТБ. ОРУ. Бег на короткие дистанции 10-60м	1
15	Правила ТБ. ОРУ. Бег на короткие дистанции 10-60м	1
16	ОРУ. Бег до 1 км	1
17	Высокий старт. Бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперед	1
18	Высокий старт. Бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперед	1
19	ОРУ. Метание малого мяча на дальность и в цель. Высокий старт	1
20	ОРУ. Метание малого мяча на дальность и в цель. Высокий старт	1
21	ОРУ. Метание мяча на дальность с разбега	1
22	ОРУ. Метание мяча на дальность с разбега	1
23	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Бег на короткую дистанцию	1
24	ОРУ. Высокий старт. Прыжок в длину с разбега. Бег на короткую дистанцию	1
25	ОРУ. Высокий старт. Прыжок в длину с разбега. Бег на короткую дистанцию	1
26	ОРУ. Высокий старт. Бег на короткие дистанции	1
27	ОРУ. Высокий старт. Бег на короткие дистанции	1
28	Прыжки в высоту с разбега. Метание мяча на дальность с разбега	1
29	Прыжки в высоту с разбега. Метание мяча на дальность с разбега	1
30	Прыжки в высоту с разбега. Метание мяча на дальность с разбега	1
31	Прыжки в высоту с разбега. Метание мяча на дальность с разбега	1
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>20</b>
32	Выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «На первый-второй рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ, Инструктаж по ТБ	1
33	Выполнение команд «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!» «Бегом марш!». «-2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ	1
34	Выполнение команд «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!» «Бегом марш!». «-2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ	1
35	Выполнение команд «Обычным шагом марш!», «Налево(направо в обход шагом марш!» ОРУ	1
36	Выполнение команд «Обычным шагом марш!», «Налево(направо в обход шагом марш!» ОРУ	1
37	Построение в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Класс стой!», «Вольно!»: передвижения в колонне с изменением скорости. ОРУ с гимнастической палкой	1
38	Построение в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Класс стой!», «Вольно!»: передвижения в колонне с изменением скорости. ОРУ с гимнастической палкой	1
39	Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1-2-перекладыны) ОРУ	1

40	Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1-2-перекладины) ОРУ	1
41	ОРУ. Лазание по канату	1
42	ОРУ. Лазание по канату	1
43	Лазание по диагонали, вверх и вниз через 1-2 перекладины. ОРУ. Ползание по-пластунски	1
44	Лазание по диагонали, вверх и вниз через 1-2 перекладины. ОРУ. Ползание по-пластунски	1
45	Лазание по канату. Ползание по-пластунски. ОРУ	1
46	Лазание по канату. Ползание по-пластунски. ОРУ	1
47	Лазание по канату. ОРУ	1
48	Лазание по канату. ОРУ	1
49	ОРУ. Кувырок вперед, стойка на лопатках	1
50	ОРУ. Кувырок вперед, стойка на лопатках	1
51	Лазание по канату. ОРУ. Кувырок вперед, стойка на лопатках	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>17</b>
52	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Одновременный одношажный лыжный ход	1
53	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Одновременный одношажный лыжный ход	1
54	Подъем способом «полуёлочка»	1
55	Подъем способом «полуёлочка»	1
56	Повороты при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу	1
57	Повороты при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу	1
58	Спуск в низкой стойке	1
59	Спуск в низкой стойке	1
60	Подъем «полуёлочкой»	1
61	Подъем «полуёлочкой»	1
62	Одновременный одношажный лыжный ход	1
63	Одновременный одношажный лыжный ход	1
64	Спуск в низкой стойке	1
65	Спуск в низкой стойке	1
66	Повороты при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу	1
67	Повороты при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу	1
68	Повороты при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>34</b>
69	ТБ на спортивных площадках. ОРУ. Волейбол. Стойка игрока и перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками	1
70	Волейбол. Стойка игрока и перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками	1
71	ОРУ. Верхняя передача мяча. Прием и передача мяча двумя руками сверху	1
72	ОРУ. Верхняя передача мяча. Прием и передача мяча двумя руками сверху	1
73	ОРУ. Прием мяча двумя руками снизу	1
74	ОРУ. Прием мяча двумя руками снизу	1



75	ОРУ. Нижняя подача мяча	1
76	ОРУ. Нижняя подача мяча	1
77	ОРУ. Верхняя прямая подача мяча	1
78	ОРУ. Верхняя прямая подача мяча	1
79	ОРУ. Прием мяча двумя руками снизу	1
80	ОРУ. Прием мяча двумя руками снизу	1
81	ОРУ. Учебная игра	1
82	ОРУ. Учебная игра	1
83	Баскетбол. Передача двумя руками от груди. Ведение мяча	1
84	Баскетбол. Передача двумя руками от груди. Ведение мяча	1
85	ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте	1
86	ТБ на спортивной площадке. ОРУ. Баскетбол. Стойка баскетболиста и перемещение в стойке. Ведение мяча в движении	1
87	ОРУ. Передача двумя руками от груди. Ведение мяча	1
88	ОРУ. Передача двумя руками от груди. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафета с ведением мяча	1
89	ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафета с ведением мяча	1
90	ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафета с ведением мяча	1
91	ОРУ. Броски мяча после ведения и остановки прыжком. Эстафета с ведением и передачей мяча	1
92	ОРУ. Броски мяча после ведения и остановки прыжком. Эстафета с ведением и передачей мяча	1
93	ОРУ. Броски в кольцо. Правила игры в баскетбол	1
94	ОРУ. Броски в кольцо. Правила игры в баскетбол	1
95	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	1
96	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	1
97	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком	1
98	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком	1
99	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком	1
100	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком	1
101	ОРУ. Броски мяча в кольцо. Правила игры в баскетболе. Игра: Мини-баскетбол	1
102	ОРУ. Броски мяча в кольцо. Правила игры в баскетболе. Игра: Мини-баскетбол	1