

Рассмотрено на заседании ПМК
Пр. № 1 от 26 августа 2021 г
Руководитель предметной
методической комиссии

составлена на основе федерального
государственного образовательного стандарта

01-25

Принято на заседании
педагогического совета
Пр. № 9 от 27 августа 2021 г.

«Утверждаю»
Директор школы № 69

_____ А.А.Лаврентьева

Рабочая программа
по Физической культуре
для 1-4 классов

_____ ОЧНАЯ _____
(форма обучения)

Составители:
Умрилов М.Н., Соловьёва А.С.

2021- 2022 учебный год

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 1-4 классы

Название учебного предмета (курса)	Физическая культура
Класс(ы)	1-4 классы
Образовательный стандарт	ФГОС ООО
Количество часов	99 часов в год в первом классе, 102 – во втором, третьем и четвертом классах
Цель, задачи программы	<p>целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; - совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; - формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; - развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; - обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
Используемый УМК:	<p>Матвеев А.П. Физическая культура 1 класс Просвещение 2011; Легкая атлетика. Малков Ю.П. 2006г.;</p> <p>Матвеев А.П. Физическая культура 1 класс Просвещение 2011; Авторская программа В.И.Ляха «Физическая культура» 2011 год.;</p> <p>Матвеев А.П. Физическая культура 2 класс Просвещение 2011; Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и др Физическая культура 1-2 класс ВЕНТАНА-ГРАФ 2012; Легкая атлетика. Малков Ю.П. 2006г.;</p> <p>Методика преподавания гимнастики в школе. Петров П.К. 2000г.;</p> <p>Подвижные игры на уроках физкультуры в 1-4кл общеобразовательной школы. Ю.А.Мельников;</p> <p>Лыжный спорт Бутин И.М. Авторская программа В.И.Ляха «Физическая культура» 2011 год.;</p>

	<p>Матвеев А.П. Физическая Культура 3-4 класс Москва «Просвещение» 2013;</p> <p>Петрова Т.В, Копылов Ю.А Физическая культура 3-4 класс Москва. «Вентана-Граф» 2014</p> <p>Легкая атлетика. Малков Ю.П. 2006г.;</p> <p>Методика преподавания гимнастики в школе. Петров П.К. 2000г.4</p> <p>Подвижные игры на уроках физкультуры в 1-4кл общеобразовательной школы. Ю.А.Мельников;</p> <p>А.П. Матвеев «Программа по ФК». – М.: Просвещение, 2006;</p> <p>Ю.П. Малков «Легкая атлетика». – Ижевск: УдГУ, 20004</p> <p>В.В. Осинцев «лыжная подготовка в школе». – Ижевск: УдГУ, 1999 ;</p> <p>М.В. Видякин «Начинающему учителю ФК». – Волгоград, 2004;</p> <p>Н.Г. Озолин «Легкая атлетика». – М.: ФК и С, 10794</p> <p>В.С. Кузнецов, Г.А. Колдницкий «Методика обучения основным видам движений на ФК в школе». – М.: ВЛАДОС, 2004;</p> <p>Спортивные игры: Под редакцией В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988;</p> <p>Гимнастика с методикой преподавания. Под редакцией Н.К. Меньшикова. – М.: Просвещение, 1990;</p> <p>А. Лукаче игры детей мира, 1977.</p>
--	---

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для начальной ступени образования разработана на основе ФГОС начального общего образования, программы министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В.И.Лях «Физическая культура» 2014 год.

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

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных

мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

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

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

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

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры в 1 классах отводится 3 часа в неделю, 99 часов в год, во 2-4 классах 3 часа в неделю, 102 часа в год соответственно. Реализация данной программы способствует использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов 1 класс	Количество часов 2-4 класс
1	Основы знаний	9	10
2	Легкая атлетика	23	27
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбола и волейбола)	28	27
4	Гимнастика с элементами акробатики	14	14
5	Лыжная подготовка	25	24

Итого:	99	102
--------	----	-----

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

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

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Регулятивные УУД:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

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

Коммуникативные УУД:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнёра;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО); характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать

основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

- *Легкая атлетика*— пробежать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мяч на дальность и на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, проходить полосу препятствий, пробежать дистанцию 300, 400 и 1000 м, передавать эстафетную палочку, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), техника высокого и низкого старта, подъем туловища из положения лежа, подготовка к выполнению нормы Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»;
- *Подвижные и спортивные игры*— выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием

мяча снизу и сверху, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Перестрелка», «Волк во рву», «Салки и мяч», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Мяч капитану», «Бабочки и шмели» «Снайпер», «Чай-чай выручай», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, пионербол).

- *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, кувырок вперед с места, кувырок назад, стойку на голове, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, прыгать на скакалке самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, гимнастическими палками, скакалками, обручами, направленные на развитие гибкости и координации движений, наматах, запоминать небольшие временные промежутки, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации, подготовка к выполнению нормы Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»;
- *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 1 и 2 км (подготовка к выполнению нормы Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»), играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной

Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной мед. группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях, за исключением выполнения учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений.

Работа с детьми, отнесенными по состоянию здоровья к спецмедгруппе (СМГ) осуществляется на уроках физической культуры. Организация обучения по физическому воспитанию для детей, отнесенных по состоянию здоровья к спецмедгруппе, предусматривает следующие разделы:

- гимнастика;

- спортивные игры (баскетбол, волейбол);
- легкая атлетика,
- лыжные гонки,

Нормативные требования для обучающихся с СМГ **исключаются.**

Оценка успеваемости ученика складывается из *оценки теоретических знаний (устный опрос по материалу учебника, реферат*

Учебно-методическое обеспечение УВП

Клас с	Учеб ный год	Програм ма: название, автор , кем утвержде на, год издания, страница	Вид обуч е ния	Часо в за год	Учебник: название, автор, кем рекомендов ано к использова нию, год издания	Методические пособия для учителя	Прим ечани е
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
3 в,д 4 а,в,г	2021 - 2022	Типовая учебная программ а 2014г., Москва, Просвещ ение, Лях В.И.	Трад и цион ный	102	Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическая Культура 3- 4 класс Москва «Вентана- Граф» 2014 г.	Легкая атлетика. Малков Ю.П. 2006г. -Методика преподавания гимнастики в школе. Петров П.К. 2000г. -Подвижные игры на уроках физкультуры в 1-4кл общеобразовательной школы. Ю.А.Мельников -Лыжный спорт Бутин И.М	
3а,б, г,е 4б	2021 - 2022	Типовая учебная программ а 2014г., Москва, Просвещ ение, Лях В.И.	Трад и цион ный	102	Матвеев А.П. Физическая Культура 3- 4 класс Москва «Просвеще ние» 2013г.	Легкая атлетика. Малков Ю.П. 2006г. -Методика преподавания гимнастики в школе. Петров П.К. 2000г. -Подвижные игры на уроках физкультуры в 1-4кл общеобразовательной	

						школы. Ю.А.Мельников -Лыжный спорт Бутин И.М	
2 а,б,г, е	2021 - 2022	Типовая учебная программ а 2014г., Москва, Просвещ ение, Лях В.И.	Трад и цион ный	102	Матвеев А.П. Физическая Культура 2 класс Москва «Просвеще ние» 2013г.	Легкая атлетика. Малков Ю.П. 2006г. -Методика преподавания гимнастики в школе. Петров П.К. 2000г. -Подвижные игры на уроках физкультуры в 1-4кл общеобразовательной школы. Ю.А.Мельников -Лыжный спорт Бутин И.М	
1 б,д,е 2 в,д	2021 - 2022	Типовая учебная программ а 2014г., Москва, Просвещ ение, Лях В.И.	Трад и цион ный	99 (1кл) 102 (2кл)	Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическая Культура 1- 2 класс Москва «Вентана- Граф» 2014 г.	Легкая атлетика. Малков Ю.П. 2006г. -Методика преподавания гимнастики в школе. Петров П.К. 2000г. -Подвижные игры на уроках физкультуры в 1-4кл общеобразовательной школы. Ю.А.Мельников -Лыжный спорт Бутин И.М	
1 а,в,г	2021 - 2022	Типовая учебная программ а 2014г., Москва, Просвещ ение, Лях В.И.	Трад и цион ный	102	Матвеев А.П. Физическая Культура 1 класс Москва «Просвеще ние» 2013г.	Легкая атлетика. Малков Ю.П. 2006г. -Методика преподавания гимнастики в школе. Петров П.К. 2000г. -Подвижные игры на уроках физкультуры в 1-4кл общеобразовательной	

						школы. Ю.А.Мельников -Лыжный спорт Бутин И.М	
--	--	--	--	--	--	---	--

Темы рефератов для учащихся 2-4 классов

1. Правильная осанка.
2. Масса тела, рост.
3. Физические упражнения - путь к здоровью.
4. Правила гигиены.
5. Как сохранить здоровье?
6. Закаливание.

Требования к реферату

1. Объем реферата не менее 5-8 листов.
2. Раскрыть основные понятия и общую тему, изложить выводы по теме.
3. Обозначить свое отношение к изложенному материалу.
4. Анализ не менее 3 литературных источников.

Список литературы для учителя

1. А.П. Матвеев «Программа по ФК». – М.: Просвещение, 2006
2. Ю.П. Малков «Легкая атлетика». – Ижевск: УдГУ, 2000
3. В.В. Осинцев «лыжная подготовка в школе». – Ижевск: УдГУ, 1999
4. М.В. Видякин «Начинающему учителю ФК». – Волгоград, 2004
5. Н.Г. Озолин «Легкая атлетика». – М.: ФК и С, 1079
6. В.С. Кузнецов, Г.А. Колдницкий «Методика обучения основным видам движений на ФК в школе». – М.: ВЛАДОС, 2004
7. Спортивные игры: Под редакцией В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988
8. Гимнастика с методикой преподавания. Под редакцией Н.К. Миньшикова. – М.: Просвещение, 1990
9. А. Лукаше игры детей мира, 1977

Тематическое планирование 1А,В,Г

№ раздела	Наименование раздела программы	№ урока	Темы уроков раздела	Кол-во часов
1	1. Легкая атлетика	1	Вводный инструктаж, инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ № 36 на уроках легкой атлетики Физическая культура	1
		2	Строевые упражнения Прыжки	1
		3	Подвижные игры с мячом	1
		4	Прыжки с места Строевые упражнения	1
		5	Прыжки с места Упражнения с мячом	1
		6	Подвижные игры народов мира	1
		7	Прыжки с разбега Упражнения с мячом	1
		8	Метание мяча Строевые упражнения	1
		9	Подвижные игры народов России	1
		10	Метание мяча на результат Строевые упражнения	1
		11	Метание мяча Бег 30 м	1
		12	Подвижные игры с сюжетом	1
		13	Прыжки Метание мяча	1
		14	Прыжки Бег 300 м	1
		15	Кто как передвигается	1
				Всего: 15
2	2. Подвижные игры	16	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ № 34 на уроках подвижных игр Режим дня	1
		17	Игры на освоение бега	1
		18	Игры на развитие скоростных способностей	1
		19	Игры на освоение бега, эстафеты	1

		20	Игры на развитие скоростных способностей, быстроты реакции	1
		21	Игры на закрепление навыков в прыжках	1
		22	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	1
		23	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках	1
		24	Игры на развитие скоростно-силовых способностей, координации	1
		25	Игры на совершенствование навыков в прыжках	1
		26	Игры на развитие скоростно-силовых способностей, ловкости	1
		27	Игры на закрепление метаний на дальность	1
		28	Игры на совершенствование метаний на дальность	1
		29 -	Игры на овладение элементарными умениями в ловле, бросках и ведении мяча	2
		30 -		
		31 -	Игры на овладение элементарными умениями в ловле, бросках и ведении мяча	3
		33		
				Всего: 18
3	3. Гимнастик а	34	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ № 35 на уроках гимнастики Гимнастика и осанка	1
		35 -	Акробатика Лазанье по наклонной скамейке	3
		37		
		38	Перелезание, подлезание Развитие гибкости	1
		39	Перелезание и подлезание Развитие скоростно-силовых качеств	1
		40	Перелезание и подлезание Развитие быстроты	1
		41 -	Аэробика Опорный прыжок	3
		43		
		44	Равновесие Развитие силы	1
		45	Равновесие ОРУ без предметов	1

		46 - 47	Равновесие Лазанье по гимнастической стенке	2
		48	Строевые упражнения	1
				Всего: 15
4	4. Лыжная подготовка	49	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ № 37 на уроках лыжной подготовки Передвижения на лыжах	1
		50 - 51	Ступающий шаг	2
		52 - 53	Ступающий и скользящий шаг	2
		54 - 58	Скользящий шаг	5
		59 - 63	Спуск и подъем	5
		64 - 68	Поворот переступанием на месте	5
		69	Эстафеты	1
		70 - 72	Поворот переступанием на месте	3
		73 - 74	Лыжные гонки	2
		75	Теоретический блок	1
				Всего: 27
5	5. Подвижные игры	76	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ № 34 на уроках подвижных игр Основные способы передвижения	1
		77	Игры на освоение бега	1
		78	Игры на развитие скоростных способностей	1
		79	Игры на освоение бега, эстафеты	1
		80	Игры на развитие скоростных способностей, быстроты реакции	1

		81	Игры на закрепление навыков в прыжках	1
		82	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	1
		83	Игры на совершенствование навыков в прыжках	1
		84	Игры на развитие скоростно-силовых способностей, координации	1
		85	Игры на совершенствование метаний на дальность и точность	1
		86	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	1
		87	Игры на закрепление и совершенствование умений и навыков в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	2
		88		
				Всего: 13
6	6. Легкая атлетика	89	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ № 36 на уроках легкой атлетики Комплекс ОРУ	1
		90	Строевые упражнения Прыжки	1
		91	Подвижные игры	1
		92	Прыжки с места Строевые упражнения	1
		93	Прыжки с места Упражнения с мячом	1
		94	Прыжки с разбега Упражнения с мячом	1
		95	Метание мяча Строевые упражнения	1
		96	Метание мяча на результат Строевые упражнения	1
		97	Метание мяча Бег 30 м	1
		98	Прыжки Метание мяча	1
		99	Резервный урок	1
				Всего: 11

Тематическое планирование 1 Б,Д,Е

Темы уроков раздела

--	--	--	--

№ ра зд ел а	Наименование раздела программы	№ ур ок а		Кол-во часов
1	1. Легкая атлетика	1	Вводный инструктаж, инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ № 36 на уроках легкой атлетики Физическая культура	1
		2	Строевые упражнения Прыжки	1
		3	Подвижные игры с мячом	1
		4	Прыжки с места Строевые упражнения	1
		5	Прыжки с места Упражнения с мячом	1
		6	Подвижные игры народов мира	1
		7	Прыжки с разбега Упражнения с мячом	1
		8	Метание мяча Строевые упражнения	1
		9	Подвижные игры народов России	1
		10	Метание мяча на результат Строевые упражнения	1
		11	Метание мяча Бег 30 м	1
		12	Подвижные игры с сюжетом	1
		13	Прыжки Метание мяча	1
		14	Прыжки Бег 300 м	1
		15	Первые Олимпийские игры	1
				Всего: 15
2	2. Подвижные игры	16	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ № 34 на уроках подвижных игр Тело человека	1
		17	Игры на освоение бега	1
		18	Игры на развитие скоростных способностей	1
		19	Игры на освоение бега, эстафеты	1
		20	Игры на развитие скоростных способностей, быстроты реакции	1

		21	Игры на закрепление навыков в прыжках	1
		22	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	1
		23	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках	1
		24	Игры на развитие скоростно-силовых способностей, координации	1
		25	Игры на совершенствование навыков в прыжках	1
		26	Игры на развитие скоростно-силовых способностей, ловкости	1
		27	Игры на закрепление метаний на дальность	1
		28	Игры на совершенствование метаний на дальность	1
		29 - 30	Игры на овладение элементарными умениями в ловле, бросках и ведении мяча	2
		31 - 33	Игры на овладение элементарными умениями в ловле, бросках и ведении мяча	3
				Всего: 18
3	3. Гимнастик а	34	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ № 35 на уроках гимнастики Зачем нужен скелет и мышцы	1
		35 - 37	Акробатика Лазанье по наклонной скамейке	3
		38	Перелезание, подлезание Развитие гибкости	1
		39	Перелезание и подлезание Развитие скоростно-силовых качеств	1
		40	Перелезание и подлезание Развитие быстроты	1
		41 - 43	Аэробика Опорный прыжок	3
		44	Равновесие Развитие силы	1
		45	Равновесие ОРУ без предметов	1
		46 - 47	Равновесие Лазанье по гимнастической стенке	2

		48	Строевые упражнения	1
				Всего: 15
4	4. Лыжная подготовка	49	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ № 37 на уроках лыжной подготовки Осанка	1
		50 - 51	Ступающий шаг	2
		52 - 53	Ступающий и скользящий шаг	2
		54 - 58	Скользящий шаг	5
		59 - 63	Спуск и подъем	5
		64 - 68	Поворот переступанием на месте	5
		69	Эстафеты	1
		70 - 72	Поворот переступанием на месте	3
		73 - 74	Лыжные гонки	2
		75	Стопа человека	1
				Всего: 27
5	5. Подвижные игры	76	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ № 34 на уроках подвижных игр Правильный режим дня	1
		77	Игры на освоение бега	1
		78	Игры на развитие скоростных способностей	1
		79	Игры на освоение бега, эстафеты	1
		80	Игры на развитие скоростных способностей, быстроты реакции	1
		81	Игры на закрепление навыков в прыжках	1

		82	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	1
		83	Игры на совершенствование навыков в прыжках	1
		84	Игры на развитие скоростно-силовых способностей, координации	1
		85	Игры на совершенствование метаний на дальность и точность	1
		86	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	1
		87 - 88	Игры на закрепление и совершенствование умений и навыков в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	2
				Всего: 13
6	6. Легкая атлетика	89	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ № 36 на уроках легкой атлетики Здоровое питание	1
		90	Строевые упражнения Прыжки	1
		91	Подвижные игры	1
		92	Прыжки с места Строевые упражнения	1
		93	Прыжки с места Упражнения с мячом	1
		94	Прыжки с разбега Упражнения с мячом	1
		95	Метание мяча Строевые упражнения	1
		96	Метание мяча на результат Строевые упражнения	1
		97	Метание мяча Бег 30 м	1
		98	Прыжки Метание мяча	1
		99	Резервный урок	1
				Всего: 11

Тематическое планирование 2 А,Б,Г,Е

№ раздела	Наименование раздела	№ урока	Темы уроков раздела	Кол-во часов
-----------	----------------------	---------	---------------------	--------------

	программы			
1	1. Легкая атлетика	1	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №36 на уроках легкой атлетики. Из истории физической культуры	1
		2	Строевые упражнения Метание мяча	1
		3 - 4	Высокий старт Метание мяча	2
		5	Бег 60м (контроль) Бег 30 м	1
		6	Метание мяча (контроль) Высокий старт	1
		7	Теоретическое занятие	1
		8	Челночный бег (контроль) Прыжок в длину с места	1
		9	Прыжок в длину с места Метание мяча в цель	1
		10	Кроссовая подготовка	1
		11	Прыжок в длину с места Метание мяча в цель(контроль)	1
		12	Прыжок в длину с места (контроль) Прыжки на скакалке	1
		13	ОРУ с предметами Прыжки на скакалке	1
		14	Прыжки на скакалке (контроль) ОРУ с предметами	1
		15	Теоретический блок	1
				Всего: 15
2	2. Подвижные игры	16	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №34 на уроках подвижных игр. Подвижные игры для освоения спортивных игр	1
		17 - 19	Игры на освоение бега Игры на развитие скоростных способностей	3
		20 - 21	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках	2
		22	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	1
		23 - 24	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	2
		25 - 27	Игры на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	3

		28	Игры на закрепление и совершенствование ловли, передачи, броска и ведения мяча	1
		29	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ловли, броска и ведения мяча	1
		30	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ловли, броска и ведения мяча	1
		31	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ловли, броска и ведения мяча	1
		32	Теоретический блок	1
		33	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ловли, броска и ведения мяча	1
				Всего: 18
3	3. Гимнастика	34	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №35 на уроках гимнастики. Закаливание. Физические упражнения	1
		35 - 36	Акробатика Лазанье по наклонной скамейке	2
		37	Акробатика Лазанье по гимнастической стенке	1
		38	Акробатика Перелезание и подлезание	1
		39 - 40	Акробатика Равновесие	2
		41	Аэробика Равновесие	1
		42 - 43	Аэробика Равновесие	2
		44	Равновесие Висы и упоры	1
		45	Висы и упоры Развитие гибкости	1
		46	Висы и упоры Развитие силы	1
		47	Висы и упоры Развитие силы	1
		48	Теоретический блок	1
				Всего: 15
4	4. Лыжная подготовка	49	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №37 на уроках лыжной подготовки. Занятие в зимнее время года	1
		50	Скользкий шаг, отталкивание	1
		51	Подъем лесенкой, работа ног	1

		52	Скользкий шаг, одноопорное скольжение	1
		53	Подъем лесенкой, согласованность движений	1
		54	Подъем лесенкой (контроль)	1
		55	Скользкий шаг, согласованность движений	1
		56	Прохождение дистанции 1 км	1
		57	Скользкий шаг (контроль)	1
		58	Спуск в высокой стойке	1
		59	Попеременный двухшажный ход, отталкивание	1
		60	Попеременный двухшажный ход, подседание	1
		61	Спуск в высокой стойке, сохранение равновесия	1
		62	Попеременный двухшажный ход, одноопорное скольжение	1
		63	Спуск в высокой стойке, согласованность движений	1
		64	Попеременный двухшажный ход, работа рук	1
		65	Спуск в высокой стойке (контроль)	1
		66	Попеременный двухшажный ход, вынос и постановка палок	1
		67	Спуск в низкой стойке, сохранение равновесия	1
		68	Попеременный двухшажный ход, отталкивание руками	1
		69	Попеременный двухшажный ход, согласованность движений	1
		70	Спуск в низкой стойке (контроль)	1
		71	Попеременный двухшажный ход (контроль)	1
		72	Лыжные гонки	1
		73	Поворот переступанием на месте (контроль)	1
		74	Теоретический блок	1
				Всего: 26

5	5. Подвижные игры	75	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №34 на уроках подвижных игр. Упражнения и подвижные игры с мячом	1
		76 - 78	Игры на освоение бега Игры на развитие скоростных способностей	3
		79 - 81	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках	3
		82 - 83	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	2
		84 - 86	Игры на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	3
		87	Теоретический блок	1
				Всего: 13
6	6. Легкая атлетика	88	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №36 на уроках легкой атлетики. Физическое развитие и физические качества	1
		89	Строевые упражнения Метание мяча	1
		90 - 91	Высокий старт Метание мяча	2
		92	Бег 30 м (контроль)	1
		93	Метание мяча (контроль) Высокий старт	1
		94	Бег 60 м (контроль)	1
		95	Челночный бег (контроль) Прыжок в длину с места	1
		96	Прыжок в длину с места Метание мяча в цель	1
		97	Кроссовая подготовка	1
		98	Прыжок в длину с места Метание мяча в цель (контроль)	1
		99	Прыжок в длину с места (контроль) Прыжки на скакалке	1
		100	ОРУ с предметами Прыжки на скакалке	1
		101	Пресс (контроль) ОРУ с предметами	1
		102	Резервный урок	1
				Всего: 15

Тематическое планирование 2 В,Д

№ ра зд ел а	Наименование раздела программы	№ уро ка	Темы уроков раздела	Кол- во часов
1	1. Легкая атлетика	1	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №36 на уроках легкой атлетики. Закаливание	1
		2	Строевые упражнения Метание мяча	1
		3 - 4	Высокий старт Метание мяча	2
		5	Бег 60м (контроль) Бег 30 м	1
		6	Метание мяча (контроль) Высокий старт	1
		7	Теоретическое занятие	1
		8	Челночный бег (контроль) Прыжок в длину с места	1
		9	Прыжок в длину с места Метание мяча в цель	1
		10	Кроссовая подготовка	1
		11	Прыжок в длину с места Метание мяча в цель(контроль)	1
		12	Прыжок в длину с места (контроль) Прыжки на скакалке	1
		13	ОРУ с предметами Прыжки на скакалке	1
		14	Прыжки на скакалке (контроль) ОРУ с предметами	1
		15	Что делать если ты плохо себя чувствуешь?	1
2	2. Подвижные игры	16	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №34 на уроках подвижных игр Положение тела	1
		17 - 19	Игры на освоение бега Игры на развитие скоростных способностей	3
		20 - 21	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках	2
		22	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	1

		23 - 24	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	2
		25 - 27	Игры на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	3
		28	Игры на закрепление и совершенствование ловли, передачи, броска и ведения мяча	1
		29	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ловли, броска и ведения мяча	1
		30	Ходим правильно	1
		31	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ловли, броска и ведения мяча	1
		32	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ловли, броска и ведения мяча	1
		33	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ловли, броска и ведения мяча	1
				Всего: 18
3	3. Гимнастика	34	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №35 на уроках гимнастики Лазаем и перелезаем	1
		35 - 36	Акробатика Лазанье по наклонной скамейке	2
		37	Акробатика Лазанье по гимнастической стенке	1
		38	Акробатика Перелезание и подлезание	1
		39 - 40	Акробатика Равновесие	2
		41	Аэробика Равновесие	1
		42 - 43	Равновесие Висы и упоры	2
		44 - 45	Висы и упоры Развитие гибкости	2
		46 - 47	Висы и упоры Развитие силы	2
		48	Акробатика	1
				Всего: 15
4	4. Лыжная подготовка	49	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №37 на уроках лыжной подготовки Зима: встаем на лыжи	1
		50	Скользкий шаг, отталкивание	1

	51	Подъем лесенкой, работа ног	1
	52	Скользящий шаг, одноопорное скольжение	1
	53	Подъем лесенкой, согласованность движений	1
	54	Скользящий шаг, работа рук	1
	55	Подъем лесенкой (контроль)	1
	56	Скользящий шаг, согласованность движений	1
	57	Скользящий шаг (контроль)	1
	58	Спуск в высокой стойке	1
	59	Попеременный двухшажный ход, отталкивание	1
	60	Попеременный двухшажный ход, подседание	1
	61	Попеременный двухшажный ход, одноопорное скольжение	1
	62	Спуск в высокой стойке, согласованность движений	1
	63	Попеременный двухшажный ход, работа рук	1
	64	Спуск в высокой стойке (контроль)	1
	65	Спуск в низкой стойке, положение тела	1
	66	Попеременный двухшажный ход, вынос и постановка палок	1
	67	Попеременный двухшажный ход, отталкивание руками	1
	68	Спуск в низкой стойке, согласованность движений	1
	69	Попеременный двухшажный ход, согласованность движений	1
	70	Спуск в низкой стойке (контроль)	1
	71	Попеременный двухшажный ход (контроль)	1
	72	Лыжные гонки	1
	73	Поворот переступанием на месте (контроль)	1
	74	Теоретический блок	1

				Всего: 26
5	5. Подвижные игры	75	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №34 на уроках подвижных игр Учимся обращаться с мячом	1
		76 - 78	Игры на освоение бега Игры на развитие скоростных способностей	3
		79 - 81	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках	3
		82 - 83	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	2
		84 - 86	Игры на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	3
		87	Прыгаем	1
				Всего: 13
6	6. Легкая атлетика	88	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №36 на уроках легкой атлетики Бегаем	1
		89	Строевые упражнения Метание мяча	1
		90 - 91	Высокий старт Метание мяча	2
		92	Бег 30 м (контроль)	1
		93	Метание мяча (контроль) Высокий старт	1
		94	Бег 60 м (контроль)	1
		95	Челночный бег (контроль) Прыжок в длину с места	1
		96	Прыжок в длину с места Метание мяча в цель	1
		97	Кроссовая подготовка	1
		98	Прыжок в длину с места Метание мяча в цель (контроль)	1
		99	Прыжок в длину с места (контроль) Прыжки на скакалке	1
		100	ОРУ с предметами Прыжки на скакалке	1
		101	Пресс (контроль) ОРУ с предметами	1
		102	Резервный урок	1
				Всего: 15

Тематическое планирование 3В,Д

№ ра зд ел а	Наименова ние раздела программ ы	№ уро ка	Темы уроков раздела	Кол- во часов
1	1. Легкая атлетика	1	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №36 на уроках легкой атлетики. Немного истории	1
		2	Строевые упражнения Метание мяча	1
		3 - 4	Высокий старт Метание мяча	2
		5	Бег 60м (контроль)	1
		6	Метание мяча (контроль) Прыжок в длину с разбега	1
		7	Теоретическое занятие	1
		8	Подтягивание (контроль) Прыжок в длину с разбега	1
		9	Прыжок в длину с разбега Метание мяча в цель	1
		10	Кроссовая подготовка	1
		11	Прыжок в длину с разбега Метание мяча в цель (контроль)	1
		12	Прыжок в длину с разбега (контроль) Прыжки на скакалке	1
		13	Прыжок в длину с места (контроль) Прыжки на скакалке	1
		14	Челночный бег (контроль) Прыжки на скакалке	1
		15	Виды физических упражнений	1
				Всего: 15
2	2. Подвижные игры	16	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №34 на уроках подвижных игр. Что такое комплексы физических упражнений?	1
		17 - 19	Игры на освоение бега Игры на развитие скоростных способностей	3
		20 - 21	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках	2
		22	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	1

		23 - 24	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	2
		25 - 26	Игры на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	2
		27 - 28	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ловли, броска и ведения мяча	2
		29	Игры на комплексное развитие координационных способностей	1
		30	Как измерить физическую нагрузку?	1
		31	Игры на комплексное развитие координационных способностей	1
		32	Игры на комплексное развитие координационных способностей	1
		33	Игры на комплексное развитие координационных способностей	1
				Всего: 18
3	3. Гимнастика	34	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №35 на уроках гимнастики. Гимнастика с основами акробатики	1
		35 - 37	Акробатика Лазанье по наклонной скамейке	3
		38	Акробатика Перелезание и подлезание	1
		39	Акробатика Равновесие	1
		40 - 42	Аэробика Равновесие	3
		43	Равновесие Висы и упоры	1
		44 - 45	Висы и упоры Развитие гибкости	2
		46 - 47	Висы и упоры Развитие силы	2
		48	Закаливание, обливание, душ	1
				Всего: 15
4	4. Лыжная подготовка	49	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №37 на уроках лыжной подготовки. Лыжные гонки	1
		50	Скользкий шаг, отталкивание	1
		51	Подъем лесенкой, работа ног	1

	52	Скользкий шаг, одноопорное скольжение	1
	53	Скользкий шаг, работа рук	1
	54	Подъем лесенкой (контроль)	1
	55	Скользкий шаг, согласованность движений	1
	56	Скользкий шаг (контроль)	1
	57	Спуск в высокой стойке, положение тела	1
	58	Попеременный двухшажный ход, отталкивание	1
	59	Спуск в высокой стойке, сохранение равновесия	1
	60	Попеременный двухшажный ход, подседание	1
	61	Попеременный двухшажный ход, одноопорное скольжение	1
	62	Спуск в высокой стойке (контроль)	1
	63	Попеременный двухшажный ход, работа рук	1
	64	Спуск в низкой стойке, положение тела	1
	65	Попеременный двухшажный ход, вынос палок	1
	66	Спуск в низкой стойке, сохранение равновесия	1
	67	Попеременный двухшажный ход, постановка палок	1
	68	Попеременный двухшажный ход, отталкивание руками	1
	69	Спуск в низкой стойке (контроль)	1
	70	Поворот переступанием на выкате со склона, согласованность движений	1
	71	Попеременный двухшажный ход (контроль)	1
	72	Поворот переступанием на выкате со склона (контроль)	1
	73	Лыжные гонки	1
	74	Плавание	1
			Всего: 26

5	5. Подвижные игры	75	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №34 на уроках подвижных игр. Спортивные игры	1
		76 - 77	Игры на освоение бега Игры на развитие скоростных способностей	2
		78 - 80	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках Игры на развитие	3
		81 - 82	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	2
		83 - 84	Игры на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	2
		85	Игры на закрепление и совершенствование держания , ловли, передачи, броска и ведения мяча	1
		86	Игры на закрепление и совершенствование держания, передачи, ловли, броска и ведения мяча	1
		87	Теоретический блок	1
				Всего: 13
6	6. Легкая атлетика	88	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №36 на уроках легкой атлетики. Легкая атлетика	1
		89	Строевые упражнения Метание мяча	1
		90 - 91	Высокий старт Метание мяча	2
		92	Бег 30 м (контроль)	1
		93	Метание мяча (контроль) Прыжок в длину с разбега	1
		94	Бег 60 м (контроль)	1
		95	Подтягивание (контроль) Прыжок в длину с/р	1
		96	Прыжок в длину с разбега Метание мяча в цель	1
		97	Кроссовая подготовка	1
		98	Прыжок в длину с разбега Метание мяча в цель (контроль)	1
		99	Прыжок в длину с разбега (контроль) Прыжки на скакалке	1
		100	Прыжок в длину с меча (контроль) Прыжки на скакалке	1
		101	Челночный бег (контроль) Прыжки на скакалке	1

		102	Резервный урок	1
				Всего: 15

Тематическое планирование 3А, Б, Г,Е

№ ра зд ел а	Наименован ие раздела программы	№ уро ка	Темы уроков раздела	Кол- во часо в
1	1. Легкая атлетика	1	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №36 на уроках легкой атлетики. Зарождение физической культуры	1
		2	Строевые упражнения Метание мяча	1
		3 - 4	Высокий старт Метание мяча	2
		5	Бег 60м (контроль)	1
		6	Метание мяча (контроль) Прыжок в длину с разбега	1
		7	Теоретическое занятие	1
		8	Подтягивание (контроль) Прыжок в длину с разбега	1
		9	Прыжок в длину с разбега Метание мяча в цель	1
		10	Кроссовая подготовка	1
		11	Прыжок в длину с разбега Метание мяча в цель (контроль)	1
		12	Прыжок в длину с разбега (контроль) Прыжки на скакалке	1
		13	Прыжок в длину с места (контроль) Прыжки на скакалке	1
		14	Челночный бег (контроль) Прыжки на скакалке	1
		15	Физическая культура Древней Греции	1
				Всего: 15

2	2. Подвижные игры	16	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №34 на уроках подвижных игр. Физическая культура Древнего Рима	1
		17 - 19	Игры на освоение бега Игры на развитие скоростных способностей	3
		20 - 21	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках	2
		22	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	1
		23 - 24	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	2
		25 - 26	Игры на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	2
		27 - 28	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ловли, броска и ведения мяча	2
		29	Игры на комплексное развитие координационных способностей	1
		30	Физическая культура в Средние века в Европе	1
		31	Игры на комплексное развитие координационных способностей	1
		32	Игры на комплексное развитие координационных способностей	1
		33	Игры на комплексное развитие координационных способностей	1
				Всего: 18
3	3. Гимнастика	34	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №35 на уроках гимнастики. Физическая культура в Древнем Китае, Японии, Индии	1
		35 - 37	Акробатика Лазанье по наклонной скамейке	3
		38	Акробатика Перелезание и подлезание	1
		39	Акробатика Равновесие	1
		40 - 42	Аэробика Равновесие	3
		43	Равновесие Висы и упоры	1
		44 - 45	Висы и упоры Развитие гибкости	2
		46 - 47	Висы и упоры Развитие силы	2
		48	Физическая культура В России	1

				Всего: 15
4	4. Лыжная подготовка	49	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №37 на уроках лыжной подготовки. Возрождение Олимпийских игр	1
		50	Скользкий шаг, отталкивание	1
		51	Подъем лесенкой, работа ног	1
		52	Скользкий шаг, одноопорное скольжение	1
		53	Подъем лесенкой, согласованность движений	1
		54	Скользкий шаг, работа рук	1
		55	Подъем лесенкой (контроль)	1
		56	Скользкий шаг, согласованность движений	1
		57	Скользкий шаг (контроль)	1
		58	Спуск в высокой стойке, положение тела	1
		59	Попеременный двухшажный ход, отталкивание	1
		60	Попеременный двухшажный ход, подседание	1
		61	Спуск в высокой стойке, согласованность движений	1
		62	Попеременный двухшажный ход, одноопорное скольжение	1
		63	Спуск в высокой стойке (контроль)	1
		64	Попеременный двухшажный ход, вынос палок	1
		65	Спуск в низкой стойке, сохранение равновесия	1
		66	Попеременный двухшажный ход, постановка палок	1
		67	Попеременный двухшажный ход, отталкивание руками	1
		68	Спуск в низкой стойке (контроль)	1
		69	Попеременный двухшажный ход, согласованность движений	1
		70	Поворот переступанием на выкате со склона, согласованность движений	1
		71	Попеременный двухшажный ход (контроль)	1

		72	Поворот переступанием на выкате со склона (контроль)	1
		73	Лыжные гонки	1
		74	Как человек двигается?	1
				Всего: 26
5	5. Подвижные игры	75	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №34 на уроках подвижных игр. Зачем мы дышим?	1
		76 - 77	Игры на освоение бега Игры на развитие скоростных способностей	2
		78 - 80	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжков Игры на развитие	3
		81 - 82	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	2
		83 - 84	Игры на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	2
		85	Игры на закрепление и совершенствование держания , ловли, передачи, броска и ведения мяча	1
		86	Игры на закрепление и совершенствование держания, передачи, ловли, броска и ведения мяча	1
		87	Почему человек устает?	1
				Всего: 13
6	6. Легкая атлетика	88	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №36 на уроках легкой атлетики. Режим дня	1
		89	Строевые упражнения Метание мяча	1
		90 - 91	Высокий старт Метание мяча	2
		92	Бег 30 м (контроль)	1
		93	Метание мяча (контроль) Прыжок в длину с разбега	1
		94	Бег 60 м (контроль)	1
		95	Подтягивание (контроль) Прыжок в длину с/р	1
		96	Прыжок в длину с разбега Метание мяча в цель	1
		97	Кроссовая подготовка	1

		98	Прыжок в длину с разбега Метание мяча в цель (контроль)	1
		99	Прыжок в длину с разбега (контроль) Прыжки на скакалке	1
		100	Прыжок в длину с меча (контроль) Прыжки на скакалке	1
		101	Челночный бег (контроль) Прыжки на скакалке	1
		102	Резервный урок	1
				Всего: 15

Тематическое планирование 4А,В,Г

№ раздела	Наименование раздела программы	№ урока	Темы уроков раздела	Кол-во часов
1	1. Легкая атлетика	1	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №36 на уроках легкой атлетики. ГТО и нормативы ГТО	1
		2	Метание мяча	1
		3	Высокий старт Метание мяча	1
		4	Метание мяча Бег 30 м (контроль)	1
		5	Метание мяча Прыжок в длину с места (контроль)	1
		6	Подвижные игры с мячом	1

		7	Бег 60 м (контроль)	1
		8	Метание мяча Челночный бег (контроль)	1
		9	Прыжок в длину с разбега Метание мяча (контроль)	1
		10	Прыжок в длину с разбега Подтягивание (контроль)	1
		11	Прыжок в длину с разбега (контроль) Бег с высокого старта	1
		12	Подвижные игры народов мира	1
		13	Бег с высокого старта Пресс (контроль)	1
		14	Эстафеты	1
		15	Вспомним о правильном питании Что такое сердечный пульс?	1
				Всего: 15
2	2. Подвижные игры	16	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №34 на уроках подвижных игр. Измеряем массу тела и рост	1
		17 - 18	Игры на освоение бега и развитие скоростных способностей	2
		19	Игры на освоение строевых приемов	1
		20	Игры на закрепление прыжков на одной и двух ногах	1
		21	Игры на закрепление прыжков и развитие скоростно-силовых способностей	1
		22 - 24	Игры на освоение умений в ловле, бросках и ведении мяча	3
		25	Игры на закрепление и совершенствование навыков в ловле и передачах мяча	1
		26 - 27	Игры на закрепление и совершенствование навыков в ведении и бросках мяча	2
		28	Игры на комплексное развитие координационных способностей	1
		29	Игры на овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	1
		30	Вспомним об осанке	1
		31	Игры на овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	1
		32	Игры на овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	1

		33	Игры на овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	1
				Всего: 18
3	3. Гимнастика	34	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №35 на уроках гимнастики. Вспомним о закаливании	1
		35	Акробатика Висы и упоры	1
		36 - 37	Акробатика Висы	2
		38 - 39	Акробатика Равновесие	2
		40	Акробатика Сгибание разгибание рук в упоре лежа (контроль)	1
		41	Равновесие Наклон вперед из И.п.сидя (контроль)	1
		42 - 44	Равновесие Опорный прыжок	3
		45	Опорный прыжок Прыжки на скакалке (контроль)	1
		46 - 48	Опорный прыжок Аэробика	3
				Всего: 15
4	4. Лыжная подготовка	49	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №37 на уроках лыжной подготовки. Вспомним о личной гигиене	1
		50	Скользкий шаг, отталкивание	1
		51	Спуск в низкой стойке Подъем лесенкой	1
		52	Скользкий шаг, одноопорное скольжение	1
		53	Спуск в низкой стойке (контроль) Подъем лесенкой	1
		54	Попеременный двухшажный ход, отталкивание	1
		55	Попеременный двухшажный ход, подседание	1
		56	Скользкий шаг (контроль)	1
		57	Попеременный двухшажный ход, одноопорное скольжение	1
		58	Спуск и подъем (контроль)	1
		59	Поворот переступанием в движении	1
		60	Попеременный двухшажный ход, вынос и постановка палок	1

		61	Попеременный двухшажный ход, отталкивание руками	1
		62	Поворот переступанием в движении, согласованность движений	1
		63	Попеременный двухшажный ход (контроль)	1
		64	Поворот переступанием в движении (контроль)	1
		65	Одновременный бесшажный ход (вынос и постановка палок)	1
		66	Одновременный бесшажный ход, работа рук	1
		67	Торможение плугом, постановка лыж на ребро	1
		68	Одновременный бесшажный ход, навал туловища	1
		69	Одновременный бесшажный ход, согласованность движений	1
		70	Торможение плугом, согласованность движений	1
		71	Одновременный бесшажный ход (контроль)	1
		72	Торможение плугом (контроль)	1
		73	Лыжные гонки	1
		74	Занятия на лыжах	1
				Всего: 26
5	5. Подвижные игры	75	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №34 на уроках подвижных игр. Подвижные и спортивные игры	1
		76	Эстафеты	1
		77 - 78	Игры на совершенствование бега и развитие скоростных способностей	2
		79	Игры на совершенствование навыков в прыжках и развитие скоростно-силовых способностей	1
		80	Игры на совершенствование навыков в метании на дальность и меткость	1
		81 - 82	Игры на освоение элементов волейбола	2
		83 - 84	Игры на закрепление элементов волейбола	2
		85	Игры на комплексное развитие координационных способностей	1

		86	Игры на овладение элементарными технико-тактическими действиями	1
		87	Плаваем	1
				Всего: 13
6	6. Легкая атлетика	88	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №36 на уроках легкой атлетики. Занимаемся бегом, прыгаем, занимаемся метанием	1
		89	Метание мяча	1
		90	Высокий старт Метание мяча	1
		91	Метание мяча Бег 30 м (контроль)	1
		92	Метание мяча Прыжок в длину с места (контроль)	1
		93	Подвижные игры с мячом	1
		94	Бег 60 м (контроль)	1
		95	Метание мяча Челночный бег (контроль)	1
		96	Кроссовая подготовка Метание мяча (контроль)	1
		97	Прыжок в высоту с разбега Подтягивание (контроль)	1
		98	Прыжок в высоту с разбега (контроль) Бег с высокого старта	1
		99	Подвижные игры народов мира	1
		100	Бег с высокого старта Пресс (контроль)	1
		101	Эстафеты	1
		102	Резервный урок	1
				Всего: 15

Тематическое планирование 4Б

№ раздела	Наименование раздела программы	№ урока	Темы уроков раздела	Кол-во часов
-----------	--------------------------------	---------	---------------------	--------------

1	1. Легкая атлетика	1	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №36 на уроках легкой атлетики. Немного истории	1
		2	Метание мяча	1
		3	Высокий старт Метание мяча	1
		4	Метание мяча Бег 30 м (контроль)	1
		5	Метание мяча Прыжок в длину с места (контроль)	1
		6	Подвижные игры с мячом	1
		7	Бег 60 м (контроль)	1
		8	Метание мяча Челночный бег (контроль)	1
		9	Прыжок в длину с разбега Метание мяча (контроль)	1
		10	Прыжок в длину с разбега Подтягивание (контроль)	1
		11	Прыжок в длину с разбега (контроль) Бег с высокого старта	1
		12	Подвижные игры народов мира	1
		13	Бег с высокого старта Пресс (контроль)	1
		14	Эстафеты	1
		15	Физическая подготовка и ее влияние на работу легких и сердца	1
				Всего: 15
2	Подвижные игры	16	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №34 на уроках подвижных игр. От чего зависит физическая нагрузка и как ее регулировать	1
		17 - 18	Игры на освоение бега и развитие скоростных способностей	2
		19	Игры на освоение строевых приемов	1
		20	Игры на закрепление прыжков на одной и двух ногах	1
		21	Игры на закрепление прыжков и развитие скоростно-силовых способностей	1
		22 - 24	Игры на освоение умений в ловле, бросках и ведении мяча	3
		25	Игры на закрепление и совершенствование навыков в ловле и передачах мяча	1

		26 - 27	Игры на закрепление и совершенствование навыков в ведении и бросках мяча	2
		28	Игры на комплексное развитие координационных способностей	1
		29	Игры на овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	1
		30	Игры на овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	1
		31	Игры на овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	1
		32	Игры на овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	1
		33	Правила предупреждения травм	1
				Всего: 18
3	3. Гимнастика	34	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №35 на уроках гимнастики. Гимнастика с основами акробатики	1
		35	Акробатика Висы и упоры	1
		36 - 37	Акробатика Висы	2
		38 - 39	Акробатика Равновесие	2
		40	Акробатика Сгибание разгибание рук в упоре лежа (контроль)	1
		41	Равновесие Наклон вперед из И.п.сидя (контроль)	1
		42 - 44	Равновесие Опорный прыжок	3
		45	Опорный прыжок Прыжки на скакалке (контроль)	1
		46 - 48	Опорный прыжок Аэробика	3
				Всего: 15
4	4. Лыжная подготовка	49	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №37 на уроках лыжной подготовки. Лыжные гонки. Плавание	1
		50	Скользкий шаг, отталкивание	1
		51	Спуск в низкой стойке Подъем лесенкой	1
		52	Скользкий шаг, одноопорное скольжение	1

		53	Спуск в низкой стойке (контроль) Подъем лесенкой	1
		54	Скользящий шаг, работа рук	1
		55	Попеременный двухшажный ход, отталкивание	1
		56	Попеременный двухшажный ход, подседание	1
		57	Скользящий шаг (контроль)	1
		58	Попеременный двухшажный ход, одноопорное скольжение	1
		59	Спуск и подъем (контроль)	1
		60	Попеременный двухшажный ход, вынос и постановка палок	1
		61	Попеременный двухшажный ход, отталкивание руками	1
		62	Поворот переступанием в движении, согласованность движений	1
		63	Попеременный двухшажный ход (контроль)	1
		64	Поворот переступанием в движении (контроль)	1
		65	Одновременный бесшажный ход (вынос и постановка палок)	1
		66	Одновременный бесшажный ход, работа рук	1
		67	Торможение плугом, постановка лыж на ребро	1
		68	Одновременный бесшажный ход, навал туловища	1
		69	Одновременный бесшажный ход, согласованность движений	1
		70	Торможение плугом, согласованность движений	1
		71	Одновременный бесшажный ход (контроль)	1
		72	Торможение плугом (контроль)	1
		73	Лыжные гонки	1
		74	Оказание первой помощи при легких травмах	1
				Всего: 26
5	5. Подвижные игры	75	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №34 на уроках подвижных игр. Подвижные игры	1

		76	Эстафеты	1
		77 - 78	Игры на совершенствование бега и развитие скоростных способностей	2
		79	Игры на совершенствование навыков в прыжках и развитие скоростно-силовых способностей	1
		80	Игры на совершенствование навыков в метании на дальность и меткость	1
		81 - 82	Игры на освоение элементов волейбола	2
		83 - 84	Игры на закрепление элементов волейбола	2
		85	Игры на комплексное развитие координационных способностей	1
		86	Игры на овладение элементарными технико-тактическими действиями	1
		87	Закаливание	1
				Всего: 13
6	6. Легкая атлетика	88	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №36 на уроках легкой атлетики. Легкая атлетика	1
		89	Метание мяча	1
		90	Высокий старт Метание мяча	1
		91	Метание мяча Бег 30 м (контроль)	1
		92	Метание мяча Прыжок в длину с места (контроль)	1
		93	Подвижные игры с мячом	1
		94	Бег 60 м (контроль)	1
		95	Метание мяча Челночный бег (контроль)	1
		96	Кроссовая подготовка Метание мяча (контроль)	1
		97	Прыжок в высоту с разбега Подтягивание (контроль)	1
		98	Прыжок в высоту с разбега (контроль) Бег с высокого старта	1
		99	Подвижные игры народов мира	1
		100	Бег с высокого старта Пресс (контроль)	1
		101	Эстафеты	1

		102	Резервный урок	1
				Всего: 15