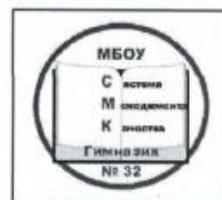




Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное  
учреждение «Гимназия № 32»



Программа принята  
к работе педагогическим  
советом гимназии  
Протокол №\_1 от 29.08.2019 г.



Программа рассмотрена на  
методическом объединении учителей  
начальных классов  
Протокол №\_1 от 29.08.2019 г.

Приложение к ООП НОО

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»**

1-4 класс

1 класс - 66 часов

2 класс – 68 часов

3 класс – 68 часов

4 класс – 68 часов

Составители программы  
Каянкин Вадим Григорьевич,  
Зизевская Евгения Васильевна,  
Метелёва Галина Александровна  
учителя физической культуры

Новокузнецкий ГО  
2019



## **Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»: личностные, метапредметные, предметные**

### **Личностные результаты**

- 1) 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;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

### **Метапредметные результаты:**

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; опреде-



лять наиболее эффективные способы достижения результата;

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

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) 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 свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) 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;

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

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

12) 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;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов



сторон и сотрудничества;

14) 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;

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

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

### **Предметные результаты**

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

4) Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).



## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### Знания о физической культуре

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

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

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

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения



физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

*Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.



**Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

**Броски:** большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Плавание. Подводящие упражнения:** вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. **Проплытие учебных дистанций:** произвольным способом.

**Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

**На материале лёгкой атлетики:** прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

**На материале лыжной подготовки:** эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

**На материале спортивных игр.**

**Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.



Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Название раздела, темы	Количество часов, отводимых на изучение раздела, темы			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<b>Раздел 1. «Легкая атлетика»</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>Раздел 2. «Подвижные игры»</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>16</b>
<b>Раздел 3. «Гимнастика»</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>19</b>
<b>Раздел 4. «Легкая атлетика»</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>12</b>
<b>Итого:</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

#### 1 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов, отводимых на освоение темы
1.	<b>ТБ на уроках легкой атлетики.</b> Ходьба и бег с различной скоростью.	<b>1</b>
2.	Ходьба и бег с изменением направления.	<b>1</b>
3.	Бег с ускорением. Бег 30 м.	<b>1</b>
4.	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. Бег 30 м.	<b>1</b>
5.	Равномерный бег Общеразвивающие упражнения на месте.	<b>1</b>
6.	Челночный бег 3x10 м.	<b>1</b>
7.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	<b>1</b>
8.	Прыжок в длину с места.	<b>1</b>
9.	Метание малого мяча стоя грудью в направления метания.	<b>1</b>
10.	<b>ТБ на уроках подвижных игр.</b> Игра «Пятнашки».	<b>1</b>
11.	Игра «К своим флажкам!».	<b>1</b>
12.	Игры «Не оступись», «Два мороза».	<b>1</b>



13.	Эстафеты с мячами.	1
14.	Игры «Салки-догонялки», «Лисы и куры».	1
15.	Игры «Мяч водящему», «Попади в обруч».	1
16.	Эстафеты с обручами, скакалками.	1
17.	Игра «Третий лишний».	1
18.	Игры «Кто дальше бросит», «Мяч в корзину».	1
19.	<b>ТБ на уроках гимнастики.</b> Основная стойка. Построение в шеренгу.	1
20.	Построение в колонну по одному, в круг.	1
21.	Повороты на месте налево и направо.	1
22.	Размыкания и смыкания в шеренге и колонне.	1
23.	Группировка, перекаты в группировке.	1
24.	Перекаты из упора стоя на коленях.	1
25.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1
26.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях.	1
27.	Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке.	1
28.	Лазание по гимнастической стенке.	1
29.	Перелазание через горку матов.	1
30.	Перелазание через гимнастическую скамейку.	1
31.	Танцевальные упражнения: шаг галопа в сторону.	1
32.	Висы на низкой перекладине.	1
33.	<b>ТБ на уроках лыжной подготовки.</b> Строевые приёмы с лыжами.	1
34.	Переноска и надевание лыж.	1
35.	Ходьба ступающим шагом без палок.	1
36.	Ходьба ступающим шагом с палками.	1
37.	Ходьба скользящим шагом без палок.	1
38.	Ходьба скользящим шагом с палками.	1
39.	Повороты переступанием на месте.	1
40.	Подъёмы ступающим шагом.	1
41.	Спуски в основной стойке без палок.	1
42.	Торможение падением.	1
43.	Спуски и торможения. Игры и эстафеты на лыжах.	1
44.	Равномерное передвижение на лыжах.	1



45.	Ходьба на лыжах до 1 км.	1
46.	Игры и эстафеты на лыжах.	1
47.	<b>ТБ на уроках подвижных игр.</b> Ловля и передача мяча на месте.	1
48.	Ловля и передача мяча в движении.	1
49.	Эстафеты с мячами.	1
50.	Ведение мяча на месте.	1
51.	Ведение мяча в движении.	1
52.	Ловля мяча на месте и в движении.	1
53.	Игры «У кого меньше мячей», «Школа мяча».	1
54.	Футбол. Удары стопой по мячу с места.	1
55.	Удары стопой по мячу с одного - двух шагов.	1
56.	Остановка мяча на месте.	1
57.	Остановки мяча в движении.	1
58.	Ведение мяча по прямой.	1
59.	ТБ на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег с различной длиной шага.	1
60.	Метание малого мяча в цель с 3-4 м.	1
61.	Челночный бег 3x10 м.	1
62.	Прыжок в длину с места.	1
63.	Бег 30м на результат.	1
64.	Равномерный бег.	1
65.	Бег 1000м без учета времени.	1
66.	Эстафеты с бегом и прыжками.	1

**2 класс**

№ урока	Тема урока	Количество часов, отводимое на изучение темы
1.	<b>Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой.</b> Ходьба и бег с различной скоростью.	1
2.	Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. - <b>контр.</b>	1
3.	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. Бег 60 м. - <b>контр.</b>	1
4.	Бег с изменением направления движения. Челночный бег 3x5 м.	1
5.	Равномерный бег 3 мин. Развитие выносливости. Игра «Вы-	1



	зов номеров».	
6.	Прыжки на одной, двух ногах на месте. Челночный бег 3х10 м. - <b>контр.</b>	<b>1</b>
7.	Прыжок в длину с места - <b>контр.</b> Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>1</b>
8.	Прыжки с высоты, через препятствия. Круговая эстафета до 15м.	<b>1</b>
9.	Метание малого мяча на дальность с места - <b>контр.</b>	<b>1</b>
10.	Метание малого мяча на заданное расстояние. 6-минутный бег - <b>контр.</b>	<b>1</b>
11.	<b>Правила безопасности при занятиях подвижными играми.</b> Игра «Пятнашки».	<b>1</b>
12.	Игра «К своим флажкам!». Развитие скоростных способностей.	<b>1</b>
13.	Игры «Не оступись», «Два мороза». Наклон вперёд сидя ноги врозь - <b>контр.</b>	<b>1</b>
14.	Эстафеты с мячами, кеглями. Развитие координационных способностей.	<b>1</b>
15.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - <b>контр.</b> Игры «Быстро по местам!». Эстафеты.	<b>1</b>
16.	Эстафеты с обручами, скакалками. Поднимание туловища из положения лёжа на спине - <b>контр.</b>	<b>1</b>
17.	Игра «Совушка», «Метко в цель». Метание в цель - <b>контр.</b>	<b>1</b>
18.	ОРУ в движении. Игра «Зайцы в огороде». Подтягивание в висе лёжа - <b>контр.</b>	<b>1</b>
19.	<b>Правила безопасности при занятиях гимнастикой.</b> Построение в шеренгу, основная стойка.	<b>1</b>
20.	Размыкания и смыкания в шеренге и колонне. Прыжки через скакалку за 30 сек. - <b>контр.</b>	<b>1</b>
21.	Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые руки.	<b>1</b>
22.	Группировка из положения лёжа, раскачивание в группировке.	<b>1</b>
23.	Перекаты в группировке боком, лёжа на животе.	<b>1</b>
24.	Перекаты из упора стоя на коленях. Кувырок вперед - <b>контр.</b>	<b>1</b>
25.	Стойка на лопатках, согнув ноги - <b>контр.</b>	<b>1</b>
26.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	<b>1</b>
27.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях.	<b>1</b>
28.	Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке - <b>контр.</b>	<b>1</b>
29.	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз. Вис на перекладине - <b>контр.</b>	<b>1</b>
30.	Лазанье по канату - <b>контр.</b> Перелезание через горку матов.	<b>1</b>



31.	Перелезание через гимнастическую скамейку.	1
32.	Висы на низкой перекладине - <b>контр.</b>	1
33.	<b>Правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</b> Организующие команды и приёмы с лыжами.	1
34.	Ходьба ступающим шагом без палок.	1
35.	Ходьба ступающим шагом с палками.	1
36.	Повторение ступающего шага - <b>контр.</b> Эстафеты на лыжах.	1
37.	Ходьба скользящим шагом без палок.	1
38.	Ходьба скользящим шагом с палками.	1
39.	Повторение скользящего шага - <b>контр.</b> Эстафеты на лыжах.	1
40.	Повороты переступанием на месте - <b>контр.</b>	1
41.	Подъёмы ступающим, скользящим шагом.	1
42.	Повторение поворотов и подъёмов - <b>контр.</b> Игры на лыжах.	1
43.	Спуски в основной стойке без палок.	1
44.	Спуски в основной стойке с палками.	1
45.	Торможение падением - <b>контр.</b>	1
46.	Ходьба на лыжах до 1 км. - <b>контр.</b>	1
47.	Эстафеты на лыжах. Ходьба на лыжах до 1,5 км. без учёта времени - <b>контр.</b>	1
48.	<b>Правила безопасности при занятиях подвижными играми.</b> Игра «Бросай - поймай».	1
49.	Игра «Выстрел в небо». Эстафеты с мячами. Наклон вперёд сидя на полу - <b>контр.</b>	1
50.	Игры «Кто дальше бросит». Поднимание туловища из положения лёжа на спине- <b>контр.</b>	1
51.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - <b>контр.</b> Ловля мяча на месте и в движении.	1
52.	Передача, бросок мяча в шаге. Челночный бег 3х5 м. - <b>контр.</b>	1
53.	Ведение мяча на месте. Прыжок в длину с места - <b>контр.</b>	1
54.	Игра в мини-баскетбол. Ведение мяча в ходьбе. Прыжки через скакалку за 30 сек. - <b>контр.</b>	1
55.	Удары стопой по мячу с одного - двух шагов. Вис на перекладине - <b>контр.</b>	1
56.	Остановки мяча ногами в движении.	1
57.	Удар стопой по катящемуся мячу. Многоскоки, 8 прыжков - <b>контр.</b>	1
58.	Игра в мини-футбол.	1
59.	Эстафеты с мячом. 6-минутный бег - <b>контр.</b>	1
60.	<b>Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой.</b> Ходьба и бег с различной длиной шага.	1
61.	Метание мяча в цель с 3-4 м. - <b>контр.</b>	1
62.	Бросок набивного мяча на дальность. Челночный бег 3х10 м. - <b>контр.</b>	1



63.	Прыжок в длину с места - <b>контр.</b> Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>1</b>
64.	Бег 30 м. – <b>контр.</b> Развитие скоростных качеств.	<b>1</b>
65.	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега. Бег 60 м. – <b>контр.</b>	<b>1</b>
66.	Медленный бег до 3мин. Подтягивание на перекладине – <b>контр.</b>	<b>1</b>
67.	Подвижные игры с бегом и прыжками на улице. Метание малого мяча на дальность с места- <b>контр.</b>	<b>1</b>
68.	Кросс до 1 км. – <b>контр.</b>	<b>1</b>

### 3 класс

№ уро- ка	Тема урока	Количество часов, отводимое на осво- ение темы
1	<b>Т.Б на занятиях легкой атлетикой.</b> Ходьба и бег с различной скоростью.	<b>1</b>
2	Бег на 30м - <b>контр.</b>	<b>1</b>
3	Челночный бег.	<b>1</b>
4	Челночный бег 3x10м. - <b>контр.</b>	<b>1</b>
5	Метание мяча на дальность.	<b>1</b>
6	Метание мяча на дальность - <b>контр.</b>	<b>1</b>
7	Бег 1000м – <b>контр.</b>	<b>1</b>
8	Бег 60м - стартовый разгон, бег по дистанции, финиширо- вание.	<b>1</b>
9	Бег 60м – <b>контр.</b>	<b>1</b>
10	6-ти минутный бег – <b>контр.</b>	<b>1</b>
11	Прыжок в длину с места - <b>контр.</b>	<b>1</b>
12	Упражнение на гибкость - наклон стоя – <b>контр.</b>	<b>1</b>
13	Метание малого мяча в цель - <b>контр.</b>	<b>1</b>
14	Наклон вперед из положения сидя - <b>контр.</b>	<b>1</b>
15	<b>Т.Б по подвижным и спортивным играм.</b> <b>Баскетбол.</b> Ловля, передача, ведение на месте.	<b>1</b>
16	Ведение в движении.	<b>1</b>
17	Ведение с изменением направления.	<b>1</b>
18	Ведение мяча змейкой – <b>контр.</b>	<b>1</b>
19	Передача и ловля в парах.	<b>1</b>
20	Эстафеты с мячами.	<b>1</b>
21	<b>Т.Б на гимнастики.</b> Перекаты в группировке.	<b>1</b>



22	Кувырок вперед.	1
23	2-3 кувырка вперед.	1
24	Кувырок вперед - <b>контр.</b>	1
25	Кувырок назад.	1
26	Кувырок назад - <b>контр.</b>	1
27	Стойка на лопатках.	1
28	Стойка на лопатках – <b>контр.</b>	1
29	Круговая тренировка.	1
30	Висы из различных и.п..	1
31	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1
32	Прыжки через скакалку – <b>контр.</b>	1
33	Прыжки через скакалку в тройках.	1
34	Лазанье по канату в три приема.	1
35	<b>Т.Б по лыжной подготовке.</b> Ступающий и скользящий шаг без палок.	1
36	Ступающий и скользящий шаг с палками.	1
37	Повороты переступанием и прыжком – <b>контр.</b>	1
38	Попеременный двухшажный ход.	1
39	Одновременный двухшажный ход.	1
40	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке.	1
41	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» - <b>контр.</b>	1
42	Передвижение и спуск «змейкой».	1
43	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1
44	Спуск со склона в низкой стойке.	1
45	Повороты и подъёмы - <b>контр.</b> Игры на лыжах.	1
46	Торможение палками. Игры и эстафеты на лыжах.	1
47	Торможение падением - <b>контр.</b>	1
48	Спуски и торможения. Игры и эстафеты на лыжах.	1
49	<b>Т.Б по спортивным играм.</b> <b>Баскетбол.</b> Ловля и передача мяча.	1
50	Передача двумя руками от груди на месте.	1
51	Передача мяча в движении.	1
52	Ведение мяча.	1
53	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
54	Ловля и передача в движении – <b>контр.</b>	1



55	<b>Мини-волейбол.</b> Перемещения и защита.	<b>1</b>
56	Передача мяча в парах и тройках.	<b>1</b>
57	Передача мяча – <b>контр.</b>	<b>1</b>
58	Передачи мяча через сетку.	<b>1</b>
59	Подача мяча с середины поля.	<b>1</b>
60	Подача мяча за лицевой линией.	<b>1</b>
61	Подача мяча – <b>контр.</b>	<b>1</b>
62	Правила игры в пионербол. Учебная игра.	<b>1</b>
63	<b>Т.Б по легкой атлетике.</b> Старт из различных и.п.	<b>1</b>
64	Бег 30м - <b>контр.</b>	<b>1</b>
65	Челночный бег 3*10м. - <b>контр.</b>	<b>1</b>
66	Метание мяча - <b>контр.</b>	<b>1</b>
67	Бег 1000 м – <b>контр.</b>	<b>1</b>
68	Кросс 15 мин.	<b>1</b>

#### 4 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов, отводимое на освоение темы
1	<b>Т.Б по разделу легкая атлетика.</b> Разновидности ходьбы и бега.	<b>1</b>
2	Бег на 30м - <b>контр.</b>	<b>1</b>
3	Бег 60м. - <b>контр.</b>	<b>1</b>
4	Метание мяча на дальность.	<b>1</b>
5	Метание мяча на дальность - <b>контр.</b>	<b>1</b>
6	Бег 1000м – <b>контр.</b>	<b>1</b>
7	Прыжки и многоскоки.	<b>1</b>
8	Прыжок в длину с места - <b>контр.</b>	<b>1</b>
9	Упражнение на гибкость - наклон стоя – <b>контр.</b>	<b>1</b>
10	Бросок набивного мяча - <b>контр.</b>	<b>1</b>
11	Наклон вперед из положения сидя - <b>контр.</b>	<b>1</b>
12	<b>Т.Б. на уроках спортивных и подвижных игр.</b> ОРУ с мячом.	<b>1</b>
13	<b>Баскетбол.</b> Ловля и передача, ведение на месте.	<b>1</b>
14	Ведение в движении.	<b>1</b>
15	Ведение с изменением направления.	<b>1</b>
16	Ведение мяча змейкой.	<b>1</b>



17	Передача и ловля в парах и тройках.	1
18	<b>Т.Б. на уроках гимнастики.</b> Перекаты в группировке	1
19	Кувырок вперед.	1
20	2-3 кувырка вперед.	1
21	Кувырок вперед – <b>контр.</b>	1
22	Кувырок назад.	1
23	Кувырок назад – <b>контр.</b>	1
24	Стойка на лопатках.	1
25	Стойка на лопатках – <b>контр.</b>	1
26	Круговая тренировка	1
27	Мост из положения лежа на спине.	1
28	Мост из положения лежа на спине – <b>контр.</b>	1
29	Прыжки через скакалку – <b>контр.</b>	1
30	Прыжки через скакалку в тройках	1
31	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1
32	Круговая тренировка	1
33	Равновесие.	1
34	Равновесие – <b>контр.</b>	1
35	Круговая тренировка	1
36	Комбинация из изученных элементов – <b>контр.</b>	1
37	<b>ТБ на уроках лыжной подготовки.</b> Режим дня.	1
38	Виды лыжных ходов.	1
39	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1
40	Попеременный двухшажный ход – <b>контр.</b>	1
41	Одновременный двухшажный ход – <b>контр.</b>	1
42	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке.	1
43	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом».	1
44	Передвижение и спуск «змейкой» - <b>контр.</b>	1
45	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
46	Спуски в низкой стойке.	1
47	Прохождение дистанции 1,5 км.	1
48	Прохождение дистанции 1 км – <b>контр.</b>	1
49	<b>ТБ на уроках подвижных и спортивных игр.</b> <b>Баскетбол.</b> Ловля и передача мяча	1
50	Передача двумя руками от груди на месте.	1
51	Передача мяча в движении. Ведение мяча – <b>контр.</b>	1
52	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
53	<b>Мини-волейбол.</b> Ловля и передача через сетку в парах.	1
54	Передачи и ловля мяча через сетку - <b>контр.</b>	1



55	Подача мяча.	<b>1</b>
56	Ловля мяча после подачи. Учебная игра.	<b>1</b>
57	Передачи мяча в парах с элементами волейбола.	<b>1</b>
58	Передачи мяча в парах с элементами волейбола через сетку – <b>контр.</b>	<b>1</b>
59	<b>Легкая атлетика.</b> Наклон вперед из положения сидя - <b>контр.</b>	<b>1</b>
60	Прыжок в длину с места - <b>контр.</b>	<b>1</b>
61	Подтягивание в висе, висе лежа - <b>контр.</b>	<b>1</b>
62	Подъема туловища из положения лежа - <b>контр.</b>	<b>1</b>
63	Метание малого мяча на точность - <b>контр.</b>	<b>1</b>
64	Старт из различных и.п. Бег с ускорением.	<b>1</b>
65	Бег 30м - <b>контр.</b>	<b>1</b>
66	Метание мяча на дальность - <b>контр.</b>	<b>1</b>
67	Бег 60 м – <b>контр.</b>	<b>1</b>
68	Бег 1000 м – <b>контр.</b>	<b>1</b>

