

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 1
п.г.т. Безенчук муниципального района Безенчукский Самарской области

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ №1



Проверено
«27» 08 20 20 г.
Зам. директора по УВР
П/ /Багрова Т.А.

Программа рассмотрена
на заседании МО учителей
начальных классов
Протокол № 1 от «27» 08 2020 г.
Руководитель МО
З / Зеленская Е.Е.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса

«Физическая культура»

Класс 1-4

Программу разработал
учитель физической культуры

Бутаев Парход Алиханович

Безенчук, 2020 год

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373, зарегистрированный Минюстом России 22 декабря 2009 года № 15785 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 г. №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. №373.
- Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ №1 п.г.т. Безенчук / Протокол педагогического совета от 28 августа 2019 г. № 1
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 26.11.2016 №38)
- Приказ Минпросвещения РФ от 28.12.2018 №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- Авторской программы «Физическая культура» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича.
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина).

Место предмета в учебном плане.

Программа рассчитана на 4 года (1 – 4 классы). Программой предусмотрено изучение предмета «Физическая культура» по 3 часа в неделю. В 1 классе – 99 часов (33 недели), во 2 - 4 классах - 102 часа (34 недели).

Содержание учебного предмета

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		класс			
		I	II	I II	IV
1	2	3	4	5	6
1	Базовая часть	77	78	7 8	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
1.2	Подвижные игры	22	20	20	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	33	34	34	34
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	22	24	24	24
2	Вариативная часть	22	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	22	24	24	24
	Итого	99	102	102	102

Уровень физической подготовленности

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112

Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места,	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125

см						
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой;

повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от

плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:
«Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение,

переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- 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 или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать

величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам

Тематическое планирование 1 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Ходьба и бег.	1
2	Ходьба под счёт.	1
3	Гимнастика.	1
4	Ходьба под счет. Бег.	1
5	Бег 30 м.	1
6	Гимнастика. Построение в колонну.	1
7	Разновидности ходьбы. Бег 60 м.	1
8	Прыжки.	1
9	Группировка..	1
10	Прыжки с продвижением.	1
11	Прыжок в длину с места.	1
12	Перекаты в группировке.	1
13	Броски малого мяча.	1
14	Метание малого мяча.	1
15	Построение в шеренгу.	1
16	Метание малого мяча на заданное расстояние.	1
17	Подвижные игры.	1
18	Построение по звеньям.	1
19	Подвижные игры.	1
20	Эстафеты.	1
21	ОРУ с обручами.	1
22	ОРУ. Игры.	1

23	Игры с метанием мяча.	1
24	Стойка на носках.	1
25	Игры с бегом, прыжками.	1
26	ОРУ. Эстафеты.	1
27	Перешагивание через мячи.	1
28	ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки».	1
29	ОРУ. Игра «Волк во рву».	1
30	Размыкание на вытянутые в сторону руки.	1
31	ОРУ. Игра «Посадка картошки».	1
32	ОРУ. Игра «Капитаны».	1
33	ОРУ с обручами.	1
34	Эстафета.	1
35	Эстафета.	1
36	Стойка на носках на одной ноге.	1
37	ОРУ. Игра «Пятнашки».	1
38	ОРУ. Игра «Прыгающие воробышки».	1
39	Ритмическая гимнастика. Повороты налево- направо.	1
40	ОРУ. Игра «Зайцы в огороде».	1
41	ОРУ. Эстафеты.	1
42	Ритмическая гимнастика.	1
43	ОРУ в движении. Игра «Удочка».	1
44	ОРУ в движении. Игра «Точный расчет».	1
45	ОРУ. Строевые упражнения.	1
46	ОРУ в движении. Игра «Компас».	1
47	ОРУ. Эстафеты.	1
48	Ходьба по гимнастической скамейке.	1
49	Подвижные игры на основе баскетбола..	1
50	Ловля мяча на месте.	1
51	ОРУ. Построение в колонну.	1
52	Бросок мяча снизу на месте.	1
53	Эстафеты с мячами.	1
54	Группировка. Строевые упражнения.	1
55	Передача мяча снизу на месте.	1
56	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1
57	Строевые упражнения.	1
58	Игра в мини-баскетбол.	1
59	Игра в мини- баскетбол.	1
60	Строевые упражнения.	1
61	Эстафеты с мячами.	1
62	Эстафеты с мячами.	1
63	Ходьба по гимнастической скамейке.	1
64	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1
65	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1

66	Повороты направо- налево.	1
67	Ведение мяча на месте.	1
68	Эстафеты с мячами.	1
69	Строевые упражнения. Перешагивание через мячи.	1
70	Бросок мяча снизу в щит.	1
71	Ведение мяча на месте.	1
72	Опорный прыжок, лазание.	1
73	Эстафеты с мячами.	1
74	Эстафеты с мячами.	1
75	Лазание по канату.	1
76	Ведение мяча на месте.	1
77	Ведение мяча на месте.	1
78	Лазание по гимнастической стенке.	1
79	Мини- баскетбол.	1
80	Мини – баскетбол.	1
81	Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической стенке.	1
82	Ходьба и бег.	1
83	Бег на 60 м.	1
84	Лазание по канату.	1
85	Бег с изменением направления ритма и темпа.	1
86	Бег 60 м.	1
87	Перелазание через коня.	1
88	Прыжок в длину с места.	1
89	Прыжок в длину с разбега.	1
90	Перелазание через коня.	1
91	Прыжок в длину с разбега.	1
92	Прыжок в длину с разбега.	1
93	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев.	1
94	Метание малого мяча.	1
95	Метание малого мяча в цель.	1
96	Перелазание через коня.	1
97	Метание малого мяча в цель.	1
98	Подвижные игры.	1
99	Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке.	1

Тематическое планирование 2 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ.Разновидности ходьбы.	1
2	Ходьба по разметкам. Бег.	1

3	Размыкание и смыкание приставным шагом.	1
4	Ходьба с преодолением препятствий.	1
5	Бег с ускорением.	1
6	Кувырок вперед.	1
7	Бег 60 м.	1
8	Прыжки с поворотом на 180 градусов.	1
9	Кувырок в сторону.	1
10	Прыжок с места.	1
11	Прыжок в длину с разбега.	1
12	Кувырок вперед, кувырок в сторону.	1
13	Прыжок с высоты.	1
14	Метание.	1
15	Кувырок вперед, кувырок в сторону.	1
16	Метание малого мяча.	1
17	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
18	Названия гимнастических снарядов.	1
19	Подвижные игры.	1
20	Подвижные игры.	1
21	Кувырок вперед и в сторону.	1
22	Игра «Гуси- лебеди».	1
23	Игра «Прыжки по полоскам», «Посадка картошки».	1
24	Акробатических элементы.	1
25	Игра «Прыжки по полоскам», «Посадка картошки».	1
26	Эстафеты.	1
27	Названия гимнастических снарядов.	1
28	Игра «Веревочка под ногами», «Вызов номеров».	1
29	Игра «Веревочка под ногами», «Вызов номеров».	1
30	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
31	Игра «Западня», «Конники-спортсмены».	1
32	Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	1
33	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
34	Игра «Прыгающие воробышки», Эстафеты.	1
35	Игра «Прыгающие воробышки», Эстафеты.	1
36	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
37	Игра «Птица в клетке». Развитие скоростно- силовых способностей.	1
38	Игра «Птица в клетке». Развитие скоростно- силовых способностей.	1
39	Передвижение в колонне по одному.	1
40	Эстафеты. Игра «Лисы и куры».	1
41	Игра «Зайцы в огороде»..	1
42	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам	1
43	Игра «Птица в клетке». Развитие скоростно- силовых	1

	способностей.	
44	Игра «Салки на одной ноге».	1
45	Вис стоя и лёжа.	1
46	Эстафеты. Игра «Точный расчет».	1
47	Эстафеты. Игра «Точный расчет».	1
48	Вис стоя и лёжа.	1
49	Ловля и передача мяча в движении.	1
50	Ловля и передача мяча в движении.	1
51	Вис стоя и лежа.	1
52	Ведение мяча на месте.	1
53	Ведение мяча .	1
54	Вис стоя и лежа.	1
55	Ловля и передача в движении.	1
56	Броски в цель.	1
57	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!».	1
58	Ведение мяча правой (левой) рукой.	1
59	Броски в цель (кольцо).	1
60	Вис на согнутых руках.	1
61	Броски в цель (кольцо).	1
62	Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	1
63	Подтягивание в висе.	1
64	Игра в мини- баскетбол.	1
65	Игра в мини-баскетбол.	1
66	Подтягивание в висе.	1
67	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1
68	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1
69	Вис на согнутых руках.	1
70	Ведение правой (левой) рукой в движении и на месте.	1
71	Ловля и передача мяча в движении.	1
72	Лазание по наклонной скамейке.	1
73	Игра в мини-баскетбол.	1
74	Игра в мини-баскетбол.	1
75	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	1
76	Ловля и передача мяча в движении.	1
77	Ловля и передача мяча в движении.	1
78	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1
79	Игра «Школа мяча».	1
80	Игра «Школа мяча».	1
81	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе.	1
82	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег.	1
83	Ходьба с преодолением препятствий.	1

84	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе.	1
85	Челночный бег.	1
86	Разновидности ходьбы, бег.	1
87	Перешагивание через набивные мячи.	1
88	Прыжок в длину с разбега.	1
89	Прыжки в высоту с разбега с 3-5 шагов.	1
90	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.	1
91	Прыжок с поворотом на 180 градусов.	1
92	Прыжок с поворотом на 180 градусов.	1
93	Перелезание через коня, бревно.	1
94	Метание малого мяча.	1
95	Метание малого мяча в мишень.	1
96	Лазание по гимнастической стенке.	1
97	Метание набивного мяча.	1
98	Метание набивного мяча.	1
99	Лазание по гимнастической стенке.	1
100	Ловля и передача мяча в движении.	1
101	Ловля и передача мяча в движении.	1
102	Перелезание через коня, бревно.	1

Тематическое планирование 3 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Ходьба и бег.	1
2	Бег 60 м.	1
3	Выполнение команд.	1
4	Ходьба через препятствия.	1
5	Ходьба через препятствия.	1
6	Выполнение команд.	1
7	Бег на результат.	1
8	Прыжок в длину с места.	1
9	Выполнение команд.	1
10	Прыжок в длину с места.	1
11	Прыжок в длину с места, с разбега.	1
12	Перекаты и группировка.	1
13	Многоскоки.	1
14	Метание малого мяча.	1
15	Кувьрки.	1
16	Метание набивного мяча.	1
17	Метание набивного мяча.	1

18	Мост из положения, лёжа на спине.	1
19	Игра «Заяц без логова».	1
20	Игра «Удочка».	1
21	Мост из положения, лёжа на спине.	1
22	Игра «Кто обгонит».	1
23	Эстафеты с мячами.	1
24	Перекаты и группировка.	1
25	Игра «Наступление».	1
26	Игра «Метко в цель».	1
27	Развитие координационных способностей.	1
28	Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит».	1
29	Эстафеты с обручами.	1
30	Стойка на лопатках.	1
31	Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления».	1
32	Эстафеты с гимнастическими палками.	1
33	Стойка на лопатках.	1
34	Игра «Кто дальше бросит», «Волк во рву».	1
35	Эстафеты.	1
36	Построение в две шеренги.	1
37	Игра «Пустое место», «К своим флажкам».	1
38	Эстафеты.	1
39	Построение в две шеренги.	1
40	Эстафеты.	1
41	Эстафеты	1
42	Вис стоя и лёжа.	1
43	Игра «Кузнечики», «Попади в мяч».	1
44	Игра «Кузнечики», «Попади в мяч».	1
45	Вис стоя и лёжа.	1
46	Игра «Паровозики», «Наступление».	1
47	Эстафеты.	1
48	ОРУ с обручами.	1
49	Ловля и передача мяча в движении.	1
50	Ловля и передача мяча в движении.	1
51	Подтягивание в висе.	1
52	Ловля и передача мяча в движении.	1
53	Ловля и передача мяча в движении.	1
54	Вис на согнутых руках.	1
55	Броски в цель.	1
56	Броски в цель.	1
57	ОРУ с обручами.	1
58	Ловля и передача мяча.	1
59	Ловля и передача мяча.	1
60	Подтягивание в висе.	1

61	Ловля и передача мяча в треугольниках на месте.	1
62	Бросок двумя руками от груди.	1
63	Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях.	1
64	Бросок двумя руками от груди.	1
65	Бросок двумя руками от груди.	1
66	Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях.	1
67	Развитие координационных способностей.	1
68	Развитие координационных способностей.	1
69	ОРУ с предметами.	1
70	Бросок двумя руками от груди.	1
71	Бросок двумя руками от груди.	1
72	Передвижение по диагонали.	1
73	Ведение мяча с изменением направления.	1
74	Ведение мяча с изменением направления.	1
75	Передвижение по диагонали.	1
76	Игра в мини – баскетбол.	1
77	Игра в мини – баскетбол.	1
78	Ходьба приставными шагами.	1
79	Ведение мяча с изменением направления.	1
80	Ведение мяча с изменением скорости.	1
81	Ходьба приставными шагами по бревну.	1
82	Ведение мяча с изменением скорости.	1
83	Ведение мяча с изменением скорости.	1
84	Развитие координационных способностей.	1
85	Ходьба через несколько препятствий.	1
86	Бег 60 метров.	1
87	Передвижение противходом.	1
88	Встречная эстафета.	1
89	Бег с максимальной скоростью.	1
90	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа.	1
91	Бег на результат (30,60м).	1
92	Бег на результат (30,60м).	1
93	Перелезание через гимнастического коня.	1
94	Прыжок в длину с разбега.	1
95	Прыжок в высоту.	1
96	Перелезание через гимнастического коня.	1
97	Метание малого мяча с места на дальность.	1
98	Метание малого мяча с места на дальность.	1
99	Перелезание через гимнастического коня.	1
100	Метание малого мяча с места на дальность.	1
101	Метание малого мяча с места на дальность.	1
102	Гимнастические упражнения.	1

Тематическое планирование 4 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Ходьба и бег.	1
2	Бег 60 м.	1
3	Выполнение команд	1
4	Бег в заданном темпе и скорости.	1
5	Бег на скорость 30,60 м.	1
6	Выполнение команд.	1
7	Бег на результат	1
8	Прыжок в длину по заданным ориентирам.	1
9	Кувырок вперед, кувырок назад.	1
10	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1
11	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
12	Ходьба по бревну большими шагами.	1
13	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
14	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1
15	Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках.	1
16	Бросок теннисного мяча.	1
17	Бросок набивного мяча.	1
18	Кувырок вперед, кувырок назад.	1
19	Игра «Космонавты», «Разведчики», «Часовые».	1
20	Игра «Космонавты», «Разведчики», «Часовые».	1
21	Мост (с помощью и самостоятельно).	1
22	Игры «Космонавты», «Белые медведи».	1
23	Игры «Космонавты», «Белые медведи».	1
24	Ходьба по бревну с большими шагами и выпадами, на носках.	1
25	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во вру».	1
26	Эстафета «Веревочка под ногами.	1
27	Гимнастические упражнения под музыку.	1
28	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	1
29	Эстафета «Веревочка под ногами».	1
30	Мост (с помощью и самостоятельно).	1
31	Игра «Удочка».	1
32	Эстафеты с скакалкой.	1
33	Ходьба по бревну.	1
34	Игра «Зайцы в огороде».	1
35	Эстафеты.	1
36	Мост из положения стоя (с помощью и самостоятельно).	1
37	Игра «Удочка».	1
38	Игра «Мышеловка», «Невод».	1

39	ОРУ с гимнастической палкой.	1
40	Игра «Эстафета зверей», «Метко в цель».	1
41	Игра «Кузнечики».	1
42	Вис завесом, вис на согнутых руках.	1
43	Игра «Вызов номеров».	1
44	Игра «Кто дальше бросит», «Западня».	1
45	Вис согнув ноги.	1
46	Эстафеты с предметами.	1
47	Эстафеты с предметами.	1
48	Вис на гимнастической стенке.	1
49	Ловля и передача мяча.	1
50	Ловля и передача мяча.	1
51	Подтягивание в висе.	1
52	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
53	Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1
54	Подтягивание в висе.	1
55	Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1
56	Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1
57	Поднимание ног в висе.	1
58	Ловля и передача мяча двумя руками.	1
59	Ловля и передача мяча двумя руками.	1
60	Подтягивание в висе.	1
61	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.	1
62	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.	1
63	Эстафеты.	1
64	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	1
65	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	1
66	На гимнастической стенке вис прогнувшись.	1
67	Мини-баскетбол.	1
68	Мини-баскетбол.	1
69	На гимнастической стенке вис прогнувшись.	1
70	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
71	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
72	Гимнастические упражнения под музыку.	1
73	Ловля и передача мяча в круге .	1
74	Ловля и передача мяча в круге.	1
75	Гимнастические упражнения под музыку.	1
76	Ловля и передача мяча в квадрате.	1
77	Ловля и передача мяча в квадрате.	1
78	Лазание по канату.	1
79	Ловля и передача мяча в квадрате.	1
80	Ловля и передача мяча в квадрате.	1
81	Лазание по канату..	1

82	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
83	Игра в мини-баскетбол.	1
84	Перелезание через препятствие.	1
85	Ходьба через несколько препятствий.	1
86	Бег 60 метров.	1
87	Перелезание через препятствие.	1
88	Встречная эстафета.	1
89	Бег с максимальной скоростью.	1
90	Лазание по канату в три приёма.	1
91	Тройной прыжок с места.	1
92	Тройной прыжок с места.	1
93	Опорный прыжок.	1
94	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
95	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
96	Опорный прыжок.	1
97	Метание теннисного мяча с места на дальность.	1
98	Метание теннисного мяча с места на дальность..	1
99	Опорный прыжок.	1
100	Бросок набивного мяча.	1
101	Бросок мяча на дальность.	1
102	Опорный прыжок.	1