

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области  
Управление образования Администрации города Екатеринбурга

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №142**

620902, г. Екатеринбург, с. Горный Щит, ул. Ленина 15а    тел: (343)266-03-33    email: soch142@eduekb.ru

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ



**Утверждаю**  
Директор МАОУ СОШ №142  
Обожина Н.С.  
протокол педсовета №9  
от 31.08.2021г.  
приказ №165-0/4 от  
31.08.2021г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

*по учебному предмету*

## **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(1-4 класс ФГОС НОО)

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области  
Управление образования Администрации города Екатеринбурга

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №142**

---

620902, г. Екатеринбург, с. Горный Щит, ул. Ленина 15а    тел: (343)266-03-33    email: soch142@eduekb.ru

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Утверждаю**  
Директор МАОУ СОШ №142  
Обожина Н.С.  
протокол педсовета №9  
от 31.08.2021г.  
приказ №165-0/4 от  
31.08.2021г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

*по учебному предмету*

## **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(1-4 класс ФГОС НОО)

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметной области «Физическая культура», включающие в себя конкретный учебный предмет «Физическая культура», отражают:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы 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, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

### **Знания о физической культуре** Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические

упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

### **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 с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности** Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их 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 масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**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.

**Физическое совершенствование Выпускник научится:**

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

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;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **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. 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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. 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, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>.**

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

---

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климатом - географических и региональных особенностей.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Конькобежная подготовка.** Передвижение на коньках; повороты; торможение.

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

**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. Подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седлах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;

комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

### **На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных

положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **На материале конькобежной подготовки**

Одно из средств совершенствования физических и волевых качеств человека, они способствуют развитию координации, силы, ловкости, гибкости, развитию реакции.

#### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.



### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов
<i>Легкая атлетика</i>		<b>15</b>
1.	Вводный Инструктаж. ТБ на уроках легкой атлетики. Техника бега на 30м.	1
2.	Техника бега на 60м.	1
3.	Техника прыжка в длину с места, подвижные игры.	1
4.	Техника прыжка в длину с места. Учет в беге на 30м.	1
5.	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места, подвижные игры.	1
6.	Техника бега на 30 и 60 м, подвижные игры.	1
7.	Техника бега на длинные дистанции, подвижные игры.	1
8.	Техника прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.	1
9.	Техника метания малого мяча, подвижные игры.	1
10.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Равномерный бег метание мяча.	1
11.	Бег 1000м, подвижные игры.	1
12.	Метание мяча, подтягивание, подвижные игры.	1
13.	Эстафетный бег, подвижные игры.	1
14.	Челночный бег, метание мяча.	1
15.	Эстафетный бег, подвижные игры .	1
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>		<b>9</b>
1.	Акробатические упражнения, висы, упоры.	1
2.	Акробатические упражнения (кувырок вперед, назад). Висы, упражнения на равновесие.	1
3.	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Акробатические упражнения, висы, упражнения на равновесие, лазание по канату.	1
4.	Акробатические упражнения (мост), висы, упражнения на равновесие, лазание по канату.	1
5.	Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад. Лазание по канату.	1
6.	Акробатические упражнения, висы, упражнения на равновесие, опорный прыжок, согнув ноги (заскок, соскок)	1
7.	Акробатические упражнения, висы, упоры, упражнения на равновесие, опорный прыжок, лазание по канату.	1
8.	Опорный прыжок, подтягивание. Комплексы физических упражнений для утренней	1

	зарядки.	
9.	Опорный прыжок согнув ноги (заскок соскок), подтягивание.	1
<b>Конькобежная подготовка</b>		<b>11</b>
1.	Инструктаж по ТБ. Поведение на льду. Ходьба на коньках на снежной утрамбованной площадке. Подвижная игра «Северный и южный ветер». Развитие координационных способностей.	1
2.	Техника падения. Ходьба на коньках на льду.	1
3.	Отталкивание правой и левой ногой. Игры «Пружинка», «Невалящка», «Цапля». Развитие координационных способностей.	1
4.	Предупреждение обморожения и соблюдение техники безопасности на льду. Катание на координацию. Скольжение по прямой и вход в поворот. Эстафеты.	1
5.	Техника старта. Бег по прямой и вход в поворот. Формирование знаний о правилах предупреждения обморожений. Катание на координацию. Эстафеты.	1
6.	Отталкивание правой и левой ногой. Длительное скольжение на одном коньке. Подвижная игра «Кто дальше». Развитие координационных способностей.	1
7.	Выполнение разбега из 2—3 шагов с переходом на двухопорное скольжение. Скольжение на одном коньке и энергичное отталкивание другим коньком в катании друг за другом.	1
8.	Повороты влево и вправо без отрыва ног ото льда. Катание друг за другом, с сохранением дистанции между обучающимися. Подвижная игра «Паровоз».	1
9.	Торможение «Полуплугом». Катание друг за другом, с сохранением дистанции между обучающимися.	1
10.	Подвижные игры на коньках: «Кто дальше», «День и ночь»	1
11.	Езда спиной вперед, «восьмерка». Катание на координацию. Езда на коньках парами, тройками. Торможение «плугом». Эстафеты, Развития скоростной выносливости.	1
<b>Подвижные и спортивные игры. Баскетбол.</b>		<b>17</b>
1.	ТБ на уроках спортивных игр. Ведение мяча одной, передача мяча двумя руками.	1
2.	Ведение мяча одной, передача мяча (на месте и в движении).	1
3.	Совершенствование техники ведения мяча, бросок в корзину двумя снизу.	1
4.	Совершенствование техники передачи мяча (на месте и в движении).	1
5.	Совершенствование бросков мяча в корзину.	1
6.	Совершенствование техники ведения мяча, бросок в корзину двумя снизу.	1
7.	Передвижения без мяча.	1
8.	Составление режима дня. Совершенствование техники ведения мяча и передачи мяча.	1

9.	Техника передачи мяча (на месте и в движении), броски в корзину.	1
10.	Совершенствование техники передачи мяча в движении.	1
11.	Ведение одной, бросок двумя снизу. «Мяч капитану»	1
12.	Ведение одной, передача двумя с места. Комплексы физических упражнений для физкульт-минуток.	1
13.	Ведение одной, бросок двумя снизу, игры-эстафеты.	1
14.	Ведение одной, бросок двумя снизу. «Мяч капитану»	1
15.	Ведение одной, бросок двумя снизу, игры-эстафеты	1
16.	Техника ведения мяча (обводка стоек), броски в корзину.	1
17.	Совершенствование техники ведения мяча (обводка стоек).	1
<b><i>Лёгкая атлетика</i></b>		<b>14</b>
1.	ТБ на уроках л/атлетики. Метание малого мяча.	1
2.	Метание малого мяча, бег 30 м, подвижные игры.	1
3.	Совершенствование техники метания мяча, челночный бег.	1
4.	Прыжки в длину с места, подвижные игры.	1
5.	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Совершенствование техники прыжка в длину, подвижные игры.	1
6.	Метание малого мяча, прыжки в длину, подвижные игры.	1
7.	Равномерный бег-развитие выносливости, бег без учета времени, подвижные игры.	1
8.	Прыжки в длину, челночный бег, подвижные игры.	1
9.	Совершенствование развития выносливости, бег без учета времени, подвижные игры .	1
10.	Метание мяча, челночный бег, подвижные игры.	1
11.	Прыжки в длину, подтягивание, подвижные игры.	1
12.	Совершенствование техники челночного бега, подвижные игры.	1
13.	Равномерный бег без учета времени, развитие выносливости.	1
14.	Учет по времени бег 1000м, подвижные игры.	1
<b>Всего</b>		<b>66</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов
<i>Легкая атлетика</i>		<b>14</b>
1.	Вводный Инструктаж. ТБ на уроках. Техника бега на 30 м	1
2.	Техника прыжка в длину с места.	1
3.	Техника выполнения прыжка в длину с места. Учет в беге на 30 м, подвижные игры.	1
4.	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места, подвижные игры.	1
5.	Техника бега на 60 м, подвижные игры.	1
6.	Техника бега на длинные дистанции, подвижные игры.	1
7.	Техника прыжка в длину с разбега, подвижные игры.	1
8.	Техника метания малого мяча, подвижные игры.	1
9.	Равномерный бег, метание мяча.	1
10.	Бег 1000м, подвижные игры.	1
11.	Метание мяча, подтягивание.	1
12.	Эстафетный бег, подвижные игры.	1
13.	Примеры положительного влияния занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности. Челночный бег, метание мяча.	1
13.	Эстафетный бег, подвижные игры .	1
14.	Подтягивание, подвижные игры.	1
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>		<b>12</b>
1.	Акробатические упражнения, висы, упоры. Выполнение простейших упражнений для развития основных физических качеств.	1
2.	Акробатические упражнения (кувырок вперед, назад). Висы, упражнения на равновесие.	1
3.	Акробатические упражнения, висы, упражнения на равновесие, лазание по канату.	1
4.	Акробатические упражнения (мост), висы, упражнения на равновесие, лазание по канату.	1
5.	Правила предупреждения травматизма во время занятия физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад. Лазание по канату.	1
6.	Акробатические упражнения, висы, упражнения на равновесие, опорный прыжок, согнув ноги (заскок, соскок)	1

7.	Акробатические упражнения, висы, упоры, упражнения на равновесие, опорный прыжок, лазание по канату.	3
7.	Опорный прыжок, подтягивание.	1
8.	Опорный прыжок согнув ноги (заскок соскок), подтягивание.	2
<b><i>Лыжные гонки</i></b>		<b>16</b>
1.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника скользящего шага на лыжах (ознакомление).	1
2.	Совершенствование техники скользящего шага.	1
4.	Совершенствование техники скользящего шага без палок.	1
5.	Подъем и спуск со склона (ознакомление).	1
6.	История развития физической культуры и первых соревнований. Совершенствование подъема и спуска со склона.	1
7.	Совершенствование техники скользящего шага.	1
8.	Совершенствование подъема и спуска со склона.	1
9.	Совершенствование техники скользящего шага без палок.	1
10.	Равномерное скольжение.	1
11.	Совершенствование подъема и спуска со склона.	1
12.	Равномерное скольжение, торможение.	1
13.	Учет по времени в беге на 500м на лыжах.	1
14.	Равномерное скольжение, торможение.	1
15.	Совершенствование подъема и спуска со склона, торможение.	1
16.	Учет по времени в беге на 1000м на лыжах.	1
<b><i>Подвижные и спортивные игры. Баскетбол.</i></b>		<b>14</b>
1.	ТБ на уроках спорт игр. Ведение мяча одной, передача мяча двумя руками.	1
2.	Ведение мяча одной, передача мяча (на месте и в движении).	1
3.	Совершенствование техники ведения мяча, бросок в корзину двумя снизу.	1
4.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Совершенствование техники передачи мяча (на месте и в движении).	1
5.	Совершенствование бросков мяча в корзину.	1
6.	Совершенствование техники ведения мяча, бросок в корзину двумя снизу.	1
7.	Передвижения без мяча. Гимнастика для глаз.	1
8.	Передвижения без мяча.	1
9.	Совершенствование техники ведения мяча и передачи мяча.	1

10.	Совершенствование техники ведения мяча и передачи мяча.	1
11.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча, передача мяча.	1
12.	Техника передачи мяча (на месте и в движении), броски в корзину.	1
13.	Совершенствование техники передачи мяча в движении. Комплексы дыхательных упражнений.	1
14.	Выполнение простейших закаливающих процедур. Ведение одной, передача двумя, игры-эстафеты.	1
<i>Лёгкая атлетика</i>		<b>12</b>
1.	ТБ на уроках легкой атлетики. Метание малого мяча.	1
2.	Метание малого мяча, бег 30 м, подвижные игры.	1
3.	Совершенствование техники метания мяча, челночный бег.	1
4.	Прыжки в длину с места, подвижные игры.	1
5.	Совершенствование техники прыжка в длину , подвижные игры.	1
6.	Метание малого мяча, прыжки в длину, подвижные игры.	1
7.	Прыжки в длину, челночный бег, подвижные игры.	1
8.	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Совершенствование развития выносливости, бег без учета времени, подвижные игры .	1
9.	Подтягивание, подвижные игры.	1
10.	Совершенствование техники челночного бега, подвижные игры.	1
11.	Равномерный бег без учета времени, развитие выносливости.	1
12.	Учет по времени бег 1000м, подвижные игры.	1
<b>Всего</b>		<b>68</b>

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов
<i>Легкая атлетика</i>		<b>14</b>
1.	Вводный Инструктаж. ТБ на уроках. Техника бега на 30 м.	1
2.	Техника выполнения прыжка в длину с места. Учет в беге на 30 м, подвижные игры, подвижные игры.	1
3.	Техника бега на 60 м.	1
4.	Техника выполнения прыжка в длину с места. Учет в беге на 60 м , подвижные игры. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
5.	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места, подвижные игры.	1
6.	Техника бега на длинные дистанции, подвижные игры.	1
7.	Техника выполнения прыжков в длину с разбега.	1
8.	Техника прыжка в длину с разбега. Подвижные игры .	1
9.	Техника метания малого мяча, подвижные игры .	1
10.	Равномерный бег, метание мяча.	1
11.	Бег 1000м, подвижные игры.	1
12.	Метание мяча , подтягивание, подвижные игры	1
13.	Эстафетный бег, челночный бег, подвижные игры.	1
14.	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа..	1
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>		<b>12</b>
1.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения ,висы, упоры.	1
2.	Акробатические упражнения (кувырок вперед, назад). Висы, упражнения на равновесие.	1
3.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Акробатические упражнения, висы, упражнения на равновесие, лазанье по канату.	1
4.	Акробатические упражнения (мост), висы, упражнения на равновесие, лазанье по канату.	1
5.	Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад. Лазанье по канату.	1
6.	Акробатические упражнения, висы, упражнения на равновесие, опорный прыжок, согнув ноги (заскок, соскок)	1
7.	Акробатические упражнения, висы, упоры, упражнения на равновесие, опорный прыжок, лазанье по канату.	3

8.	Опорный прыжок, подтягивание.	1
9.	Опорный прыжок, согнув ноги (заскок, соскок). Подтягивание.	2
<b>Лыжные гонки.</b>		<b>16</b>
1.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Ознакомление с техникой скользящего шага.	1
2.	Совершенствование техники скользящего шага.	1
3.	Совершенствование техники скользящего шага без палок.	1
4.	Подъем и спуск со склона.	1
5.	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Совершенствование техники подъема и спуска со склона.	1
6.	Совершенствование техники скользящего шага без палок.	1
7.	Совершенствование техники скользящего шага.	1
8.	Совершенствование техники подъема и спуска со склона.	1
9.	Совершенствование техники скользящего шага без палок.	1
10.	Совершенствование техники скользящего шага.	
11.	Равномерное скольжение.	1
12.	Равномерное скольжение. Торможение.	1
13.	Учет по времени в беге на 500м на лыжах	1
14.	Равномерное скольжение .Торможение.	1
15.	Совершенствование техники подъема и спуска со склона, торможение.	1
16.	Учет по времени в беге на 1000м на лыжах	1
<b>Подвижные и спортивные игры. Баскетбол.</b>		<b>14</b>
1.	ТБ на уроках спорт игр. Ведение мяча одной, передача двумя руками.	1
2.	Техника ведения мяча одной, передача мяча на месте и в движении.	1
3.	Совершенствование техники ведения мяча одной, броски в корзину двумя снизу.	1
4.	Совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении.	1
5.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Совершенствование техники ведения мяча одной, броски в корзину двумя снизу.	1
6.	Совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении.	1
7.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча, передача мяча.	1
8.	Техника ведения мяча, техника броска в корзину.	1



9.	Техника передачи мяча (на месте и в движении), броски в корзину.	1
10.	Ведение мяча одной, передача двумя, бросок двумя снизу, игры-эстафеты.	1
11.	Совершенствование техники передачи мяча в движении.	1
12.	Техника броска в корзину (любым способом).	1
13.	Совершенствование техники бросков в корзину (любым способом).	1
14.	Техника ведения мяча ( обводка стоек), броски в корзину.	1
<i>Лёгкая атлетика</i>		<b>12</b>
1.	ТБ на уроках легкой атлетики. Метание малого мяча.	1
2.	Метание малого мяча, бег 30 м, подвижные игры.	1
3.	Прыжки в длину с места, бег 60 м, подвижные игры.	1
4.	Совершенствование техники прыжка в длину, подвижные игры.	1
5.	Метание малого мяча, прыжки в длину, подвижные игры.	1
6.	Прыжки в длину, челночный бег, подвижные игры.	1
7.	Совершенствование развития выносливости, бег без учета времени, подвижные игры.	1
8.	Метание мяча, челночный бег, подвижные игры,	1
9.	Прыжки в длину, подтягивание, подвижные игры.	1
10.	Совершенствование техники челночного бега, подвижные игры.	1
11.	Равномерный бег без учета времени, развитие выносливости.	1
12.	Учет по времени бег 1000м, подвижные игры.	1
<b>Всего</b>		<b>68</b>

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов
<i>Легкая атлетика.</i>		<b>14</b>
1.	Вводный Инструктаж. ТБ на уроках легкой атлетики. Техника бега на 30 м.	1
2.	Техника выполнения прыжка в длину с места.	1
3.	Техника выполнения прыжка в длину с места. Учет в беге на 30 м , подвижные игры.	1
4.	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места, подвижные игры.	1
5.	Техника бега на 60 м, подвижные игры.	1
6.	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места, подвижные игры.	1
7.	Способы безопасного поведения на уроках физической культуры Техника бега на 30 и 60 м, подвижные игры.	1
8.	Техника бега на длинные дистанции, подвижные игры.	1
9.	Равномерный бег, метание мяча.	1
10.	Бег 1000м, подвижные игры.	1
11.	Метание мяча , подтягивание, подвижные игры.	1
12.	Эстафетный бег, челночный бег, подвижные игры .	1
13.	Челночный бег, метание мяча.	1
14.	Эстафетный бег, челночный бег, подвижные игры.	1
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>		<b>12</b>
1.	Т.Б. на уроках гимнастики, акробатические упражнения.	1
2.	Акробатические упражнения, упражнения на равновесие, лазанье по канату	1
3.	Акробатические упражнения, висы, упоры, лазанье по канату	1
4.	Акробатические упражнения, упражнения на перекладине, лазанье по канату	1
5.	Акробатические упражнения, упражнения на равновесие, лазанье по канату	1
6.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Акробатические упражнения, упоры, висы, лазанье по канату	1
7.	Акробатические упражнения, висы, упражнения на перекладине, лазанье по канату	1
8.	Акробатические упражнения, упражнения на равновесие, лазанье по канату	1
9.	Акробатические упражнения, упражнения на равновесие, лазанье по канату	1
10.	Акробатические упражнения, опорный прыжок, лазанье по канату	1
11.	Акробатические упражнения, опорный прыжок, лазанье по канату	1

12.	Акробатические упражнения, опорный прыжок, лазанье по канату	1
<b>Лыжные гонки</b>		<b>18</b>
1.	Т.Б на уроках лыжной подготовки. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах	1
2.	Техника скользящего шага. Повороты	1
3.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Совершенствование техники скользящего шага. Повороты	1
4.	Техника скользящего шага с палками и без палок. Спуск	1
5.	Техника подъема и спуска со склона. Торможение	1
6.	Совершенствование подъема и спуска со склона.	1
7.	Учет по технике подъемов и спусков со склона.	1
8.	Техника бесшажного хода. Спуск. Торможение.	1
9.	Совершенствование техники бесшажного хода.	1
10.	Попеременный двухшажный ход. Торможение	1
11.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1
12.	Скользкий шаг. Спуск. Торможение, Повороты	1
13.	Попеременный двухшажный ход. Катание с горок.	1
14.	Одновременный бесшажный ход. Подъем елочкой	1
15.	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	1
16.	Попеременный двухшажный ход. Подъем лесенкой	1
17.	Техника скользящего шага. Подъем. Спуск.	1
18.	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты 4x200 м	1
<b>Подвижные и спортивные игры. Баскетбол.</b>		<b>10</b>
1.	Т.Б на уроках подвижных игр. Ведение мяча.	1
2.	Техника ведение мяча. Передача мяча на месте и в движении. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1
3.	Ведение мяча. Передача мяча в движение.	1
4.	Совершенствование техники ведения мяча	1
5.	Ведения мяча. Передача мяча в движении.	1
6.	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Техника ведения мяча. Броски в корзину	1
7.	Ведение мяча. Передача мяча. Броски в корзину	1

8.	Ведение мяча. Передача мяча на месте. Броски в корзину	1
9.	Ведение мяча. Броски в корзину. Учебные игры.	1
10.	Ведение мяча. Броски в корзину. Учебные игры.	1
<i>Легкая атлетика</i>		<b>12</b>
1.	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег 30 м.	1
2.	Техника метания мяча. Прыжки в длину с места.	1
3.	Совершенствование техники метания мяча и прыжков в длину с места, бег 60 м.	1
4.	Равномерный бег, развитие выносливости, бег без учета времени	1
5.	Прыжки в длину с места. Бег 3х30м.	1
6.	Совершенствование развития выносливости. Бег без учета времени.	1
7.	Метание малого мяча. Челночный бег.	1
8.	Совершенствование техники челночного бега.	1
9.	Бег 2х60м. Прыжки в длину.	1
10.	Развитие выносливости. Бег без учета времени. Силовые упражнения.	1
11.	Метание мяча. Челночный бег. Эстафета.	1
12.	Учет по времени. Бег 1000м.	1
<b>Всего</b>		<b>66</b>





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890898

Владелец Обожина Наталья Степановна

Действителен с 13.05.2024 по 13.05.2025