

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 152 г. Челябинска»**

*(приложение к ООП НОО)*

**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»**

## Пояснительная записка

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений, игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности, спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе по физической культуре отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развивать.

Программа по физической культуре обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее

– ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она дает представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, дает распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

В программе по физической культуре нашли свое отражение условия Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учетом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях ее функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы по физической культуре в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определенных статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определенных в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития

Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремленность, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

Содержание программы по физической культуре строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объем практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определенную последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделен на логически завершённые части, теоретическая база знаний

подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определенных чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств обучающихся с учетом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремленном и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объема и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой по физической культуре предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы по физической культуре предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным

освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы по физической культуре лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы по физической культуре обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций физической культуры традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы по физической культуре позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы по физической культуре учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья здорового образа жизни.

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

преемственность основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;

возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учетом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре являются:

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту № 1 федерального учебного плана, – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **1 КЛАСС**

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчет.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («веревочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лежа.

Подводящие упражнения.

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперед, назад. Прыжки через скакалку вперед, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Равновесие – колено вперед попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «веревочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организующие команды и приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

## **2 КЛАСС**

*Знания о физической культуре.* Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности.* Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

*Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре.* Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

*Способы самостоятельной деятельности.* Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

*Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и

повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.

Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча.

Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.

Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

#### **4 КЛАСС**

*Знания о физической культуре.* Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

*Способы самостоятельной деятельности.* Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

*Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.

Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **Планируемые результаты**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

#### **1) патриотическое воспитание:**

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

#### **2) гражданское воспитание:**

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

#### **3) ценности научного познания:**

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

#### **4) формирование культуры здоровья:**

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

#### **5) экологическое воспитание:**

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:**

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся

систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности ее использования для решения конкретных учебных задач.

- **Коммуникативные универсальные учебные действия**

- **Общение:**

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая

обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

- проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

- **Регулятивные универсальные учебные действия**

- **Самоорганизация и самоконтроль:**

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

- контролировать состояние организма на уроках физической культуры в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

## • **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

- В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

- В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия

на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трех групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).
- Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определенных умений.
- К концу обучения в **1 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:
- Знания о физической культуре:
- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- иметь представление об основных видах разминки.
- Способы физкультурной деятельности.
- Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:
- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

- Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения;
- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.
- Физическое совершенствование.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность:
- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны);
- осваивать способы игровой деятельности.
- нормативных требований комплекса ГТО.

## 2 класс

К концу обучения во *втором* классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## 3 класс

К концу обучения в *третьем* классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений;
- легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### 4 класс

К концу обучения в *четвёртом* классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- метание малого (теннисного) мяча на дальность;

- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Разделы программы соответствуют рекомендованным Институтом стратегии развития образования по Федеральным образовательным программам ООО, но распределены по годам обучения в соответствии с утвержденным на методическом совещании учителей УМК

№ п/п	<i>Вид программного материала</i>	<i>1 класс</i>	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		<b>10</b>	
1.1	Знания о физической культуре	10	
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>		<b>10</b>	
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4	
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5	
2.3	Строевые команды и построения	1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		<b>79</b>	
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>56</b>	
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34	
1.2	Игры и игровые задания	20	
1.3	Организуемые команды и приёмы	2	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		<b>23</b>	
2.1	Овладение физическими упражнениями	23	
	<b>Итого:</b>	<b>99</b>	

**Утверждаю:**  
 Директор МАОУ  
 «СОШ №152 г. Челябинска»  
 \_\_\_\_\_ Л.В. Баранова  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.

**Согласовано:**  
 зам.директора МАОУ  
 «СОШ №152 г. Челябинска»  
 \_\_\_\_\_ В.Г. Топунова  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.

**Рассмотрено:**  
 на заседании МО  
 \_\_\_\_\_ А.И. Дружинина  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.

### Календарно - тематическое планирование 1 класс

Учитель:

№ п/п	Дата проведения		Тип занятия	Тема урока	Кол-во часов	Электронные учебно-методические материалы
	По плану	Фактически				
Раздел программы: <b>Знания о физической культуре</b>					<b>2</b>	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1/1			ПР	Инструктаж по ОТ и ПБ. Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1	
2/2			ПР	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1	
Раздел программы: <b>«Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Игры и игровые задания</b>					<b>10</b>	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3/1			ПР	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1	
4/2			ПР	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1	
5/3			ПР	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1	
6/4			ПР	Ролевые подвижные игры	1	
7/5			ПР	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1	
8/6			ПР	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1	
9/7			ПР	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1	
10/8			ПР	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1	
11/9			ПР	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1	
12/10			ПР	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1	
Раздел программы: <b>«Способы физкультурной деятельности».</b>					<b>3</b>	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
13/1			ПР	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки,	1	

				физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела		
14/2			ПР	Принципы закаливания	1	
15/3			ПР	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1	
<b>Раздел программы: Знания о физической культуре</b>					<b>2</b>	
16/1			ПР	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1	
17/2			ПР	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1	
<b>Раздел программы: «Физическое совершенствование». Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					<b>34</b>	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
18/1			ПР	Техника выполнения гимнастического шага	1	
19/2			ПР	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1	
20/3			ПР	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1	
21/4			ПР	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1	
22/5			ПР	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1	
23/6			ПР	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1	
24/7			ПР	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1	
25/8			ПР	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1	
26/9			ПР	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1	
27/10			ПР	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1	
28/11			ПР	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1	
29/12			ПР	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1	
30\13			ПР	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1	
31/14			ПР	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1	
32/15			ПР	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1	
33\16			ПР	Методика составления комбинаций упражнений	1	
34/17			ПР	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1	
35/18			ПР	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1	
36/19			ПР	Техника выполнения упражнений для	1	

				укрепления мышц спины		
37/20			ПР	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1	
38/21			ПР	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1	
39/22			ПР	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1	
40/23			ПР	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1	
41/24			ПР	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1	
42/25			ПР	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1	
43/26			ПР	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1	
44/27			ПР	Техника выполнения упражнений с мячом: перекиды, броски, переброски, ловли	1	
45/28			ПР	Техника выполнения танцевальных шагов	1	
46/29			ПР	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1	
47/30			ПР	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1	
48/31			ПР	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1	
49/32			ПР	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1	
50/33			ПР	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1	
51/34			ПР	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1	
<b>Раздел программы: Знания о физической культуре</b>					<b>3</b>	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
52/1			ПР	Основные направления физической культуры и спорта	1	
53/2			ПР	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	
54/3			ПР	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1	
<b>Раздел программы: «Способы физической культуры».</b>					<b>3</b>	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
55/1			ПР	Виды танцевальных движений	1	
56/2			ПР	Основные элементы физических упражнений	1	
57/3			ПР	Организуемые команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1	
<b>Раздел программы: «Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность»</b>					<b>23</b>	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
58/1			ПР	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1	
59/2			ПР	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1	
60/3			ПР	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости		

61/4			ПР	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1	
62/5			ПР	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1	
63/6			ПР	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1	
64/7			ПР	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1	
65/8			ПР	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1	
66/9			ПР	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1	
67/10			ПР	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1	
68/11			ПР	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1	
69/12			ПР	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1	
70/13			ПР	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1	
71/14			ПР	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1	
72/15			ПР	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1	
73/16			ПР	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1	
74/17			ПР	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1	
75/18			ПР	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1	
76/19			ПР	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1	
77/20			ПР	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1	
78/21			ПР	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1	
79/22			ПР	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1	
80/23			ПР	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1	

<b>Раздел программы: Знания о физической культуре</b>					<b>3</b>	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
81/1			ПР	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1	
82/2			ПР	Техника выполнения основных строевых команд	1	
83/3			ПР	Техника выполнения строевых упражнений	1	
<b>Раздел программы: «Физическое совершенствование». <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></b>					<b>12</b>	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
84/1			ПР	Организующие команды при построении	1	
85/2			ПР	Организующие команды при передвижении, перестроении	1	
86/3			ПР	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1	
87/4			ПР	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1	
88/5			ПР	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1	
89/6			ПР	Игры с гимнастическим предметом	1	
90/7			ПР	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1	
91/8			ПР	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1	
92/9			ПР	Спортивные эстафеты со скакалкой	1	
93/10			ПР	Спортивные эстафеты с мячом	1	
94/11			ПР	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1	
95/12			ПР	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1	
<b>Раздел программы: «Способы физической культуры».</b>					<b>4</b>	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
96/1			ПР	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1	
97/2			ПР	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1	
98/3			ПР	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1	
99/4			ПР	Проектирование и выполнение игровых заданий	1	

## Календарно тематическое планирование 2 класс

**Утверждаю:**

Директор МАОУ «СОШ № 152

г. Челябинска»

\_\_\_\_\_ Л.В. Баранова

**Согласовано:**

Зам. Директора по УР

\_\_\_\_\_ Н.А. Евстифеева

**Рассмотрено:**

на заседании МО

\_\_\_\_\_ А.И. Дружинина

№п/п	Дата проведения		Тема Урока	Количество Часов	Оценочная Деятельность	Электронные учебно-методические материалы
	По плану	Фактически				
Раздел программы: <b>Знания о физической культуре</b>				1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1/1			Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.	1	Практическая работа	
Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (подвижные и спортивные игры)</b>				6		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2/1			Правила поведения на уроках физической культуры. Подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Подвижные игры на внимание и координацию	1	Практическая работа	
3/2			Игровые действия и правила подвижных игр. Подвижные игры с бегом и прыжками	2	Практическая работа	
4/3			Игровые действия и правила подвижных игр. Подвижные игры с бегом и прыжками		Практическая работа	

5/4			Организация и подготовка игровых площадок. Подвижные игры с бегом; на внимание.	2	Практическая работа	
6/5			Организация и подготовка игровых площадок. Подвижные игры с бегом; на внимание.		Практическая работа	
7/6			Подвижные игры с бегом и прыжками; на внимание и координацию	1	Практическая работа	
Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (лёгкая атлетика)</b>				5		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
8/1			Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.	2	Практическая работа	
9/2			Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.		Практическая работа	
10/3			Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Практическая работа	
11/4			Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Развитие скоростно-силовых качеств.		Практическая работа	
12/5			Сложно координированные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Развитие выносливости (бег в равномерном темпе до 1 км)	1	Практическая работа	
Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
13/1			Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	Практическая работа	

14/2			Тестирование уровня физических качеств	1	Тестирование	
Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (подвижные и спортивные игры: с элементами баскетбола)</b>				4		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
15/1			Совершенствование элементарных умений в ведении мяча: ведение мяча индивидуально, стоя на месте и в шаге.	1	Практическая работа	
16/2			Совершенствование элементарных умений в ведении мяча: ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	1	Практическая работа	
17/3			Совершенствование элементарных умений в ловле и бросках мяча Ловля и передача мяча на месте и в движении.	2	Практическая работа	
18/4			Совершенствование элементарных умений в ловле и бросках мяча Ловля и передача мяча на месте и в движении.		Практическая работа	
Раздел программы: <b>Знания о физической культуре</b>				1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
19/1			Зарождение Олимпийских игр древности.	1	Практическая работа	
Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (гимнастика с основами акробатики)</b>				10		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
20/1			Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости	2	Практическая работа	
21/2			Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости		Практическая работа	
22/3			Строевые упражнения и организующие команды. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Танцевальные движения	2	Практическая работа	

23/4			Строевые упражнения и организующие команды. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Танцевальные движения		Практическая работа	
24/5			Строевые упражнения и организующие команды. Акробатические упражнения. Освоение висов и упоров. Развитие силовых, координационных способностей и гибкости.	3	Практическая работа	
25/6			Строевые упражнения и организующие команды. Акробатические упражнения. Освоение висов и упоров. Развитие силовых, координационных способностей и гибкости.		Практическая работа	
26/7			Строевые упражнения и организующие команды. Акробатические упражнения. Освоение висов и упоров. Развитие силовых, координационных способностей и гибкости.		Практическая работа	
27/8			Освоение навыков лазанья и перелезания. Гимнастические прыжки Упражнения в равновесии.	3	Практическая работа	
28/9			Освоение навыков лазанья и перелезания. Гимнастические прыжки. Упражнения в равновесии.		Практическая работа	
29/10			Освоение навыков лазанья и перелезания. Гимнастические прыжки. Упражнения в равновесии.		Практическая работа	
Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Прикладно - ориентированная физическая культура</b>				1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
30/1			Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	Практическая работа	
Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура</b>				2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
31/1			Закаливание организма обтиранием.	1	Практическая работа	
32/2			Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	1	Практическая работа	
Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (лыжная подготовка)</b>				10		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

33/1			Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок)	1	Практическая работа	
34/2			Передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации)	2	Практическая работа	
35/3			Передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации)		Практическая работа	
36/4			Строевые команды в лыжной подготовке. Передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.	3	Практическая работа	
37/5			Строевые команды в лыжной подготовке. Передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.		Практическая работа	
38/6			Строевые команды в лыжной подготовке. Передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.		Практическая работа	
39/7			Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение лыжными палками и падением на бок.	2	Практическая работа	
40/8			Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение лыжными палками и падением на бок.		Практическая работа	
41/9			Передвижение на лыжах до 1,5 км.	2	Практическая работа	
42/10			Передвижение на лыжах до 1,5 км.		Практическая работа	
Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (подвижные и спортивные игры: с элементами волейбола)</b>				7		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
43/1			Совершенствование держания, подбрасывания и ловли мяча. Подвижные игры с мячом.	2	Практическая работа	

44/2			Совершенствование держания, подбрасывания и ловли мяча. Подвижные игры с мячом.		Практическая работа	
45/3			Овладение элементарными умениями в ловле, бросках и передачах мяча в парах.	3	Практическая работа	
46/4			Овладение элементарными умениями в ловле, бросках и передачах мяча в парах.		Практическая работа	
47/5			Овладение элементарными умениями в ловле, бросках и передачах мяча в парах.		Практическая работа	
48/6			Подвижные игры на материале волейбола. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	2	Практическая работа	
49/7			Подвижные игры на материале волейбола. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.		Практическая работа	
Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				3		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
50/1			Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	Практическая работа	
51/2			Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		Практическая работа	
52/3			Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		Практическая работа	
Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (подвижные и спортивные игры: с элементами футбола)</b>				5		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
53/1			Овладение элементарными умениями в ведении и остановке мяча	3	Практическая работа	
54/2			Овладение элементарными умениями в ведении и остановке мяча		Практическая работа	

55/3			Овладение элементарными умениями в ведении и остановке мяча		Практическая работа	
56/4			Удар по неподвижному мячу. Подвижные игры и эстафеты на материале футбола.	2	Практическая работа	
57/5			Удар по неподвижному мячу. Подвижные игры и эстафеты на материале футбола.		Практическая работа	
Раздел программы: <b>Способы самостоятельной деятельности</b>				2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
58/1			Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.	1	Практическая работа	
59/2			Физическое развитие и его измерение. Составление дневника наблюдений по физической культуре.	1	Практическая работа	
Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
60/1			Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	Практическая работа	
61/2			Тестирование уровня физических качеств	1	Тестирование	
Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (лёгкая атлетика)</b>				7		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
62/1			Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега	3	Практическая работа	
63/2			Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега.		Практическая работа	

64/3			Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега.		Практическая работа	
65/4			Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Подвижные игры с бегом и прыжками	2	Практическая работа	
66/5			Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Подвижные игры с бегом и прыжками		Практическая работа	
67/6			Совершенствование навыков метания. Совершенствование навыков бега и развитие скоростных способностей. Подвижные игры	2	Практическая работа	
68/7			Совершенствование навыков метания. Совершенствование навыков бега и развитие скоростных способностей. Подвижные игры		Практическая работа	

## Календарно тематическое планирование 3 класс

**Утверждаю:**

Директор МАОУ «СОШ № 152

г. Челябинска»

\_\_\_\_\_ Л.В. Баранова

**Согласовано:**

Зам. Директора по УР

\_\_\_\_\_ Н.А. Евстифеева

**Рассмотрено:**

на заседании МО

\_\_\_\_\_ А.И. Дружинина

№п/п	Дата проведения		Тема Урока	Количество Часов	Оценочная Деятельность	Электронные учебно-методические материалы
	По плану	Фактически				
Раздел программы: <b>Знания о физической культуре</b>				1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1/1			Инструктаж по ОТ и ПБ. Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России	1	Практическая работа	
Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (подвижные и спортивные игры)</b>				4		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2/1			Игровые действия и правила подвижных игр. Подвижные игры с бегом и прыжками	2	Практическая работа	
3/2			Игровые действия и правила подвижных игр. Подвижные игры с бегом и прыжками		Практическая работа	
4/3			Подвижные игры с бегом и прыжками; на внимание и координацию	2	Практическая работа	
5/4			Подвижные игры с бегом и прыжками; на внимание и координацию		Практическая работа	

Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (лёгкая атлетика)</b>				5		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
6/1			Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности. Броски набивного мяча.	1	Практическая работа	
7/2			Беговые упражнения скоростной и координационной направленности. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1	Практическая работа	
8/3			Беговые упражнения скоростной направленности (с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции до 30 м).	1	Практическая работа	
9/4			Бег 30 м на результат. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1	Сдача норматива	
10/5			Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Развитие выносливости (бег в равномерном темпе до 1 км).	1	Практическая работа	
Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
11/1			Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	Практическая работа	
12/2			Тестирование уровня физических качеств	1	Тестирование	
Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (подвижные и спортивные игры: с элементами баскетбола)</b>				6		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
13/1			Инструктаж по ОТ на уроках подвижных игр с приёмами спортивных. Основная стойка баскетболиста. Овладение элементарными умениями в ведение мяча: ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления и скорости.	1	Практическая работа	
14/2			Основная стойка баскетболиста. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках и передачах мяча: ловля и передача мяча на месте	2	Практическая работа	

			и в движении.			
15/3			Основная стойка баскетболиста. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках и передачах мяча: ловля и передача мяча на месте и в движении.		Практическая работа	
16/4			Совершенствование ведения, ловли и передачи мяча, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.	2	Практическая работа	
17/5			Совершенствование ведения, ловли и передачи мяча, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.		Практическая работа	
18/6			Технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбол. Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	Практическая работа	
Раздел программы: <b>Знания о физической культуре</b>				1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
19/1			История появления современного спорта	1	Практическая работа	
Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (гимнастика с основами акробатики)</b>				10		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
20/1			Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики с основами акробатики. Строевые команды и упражнения. Передвижения по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	1	Практическая работа	

21/2			Строевые упражнения в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы. Прыжки через скакалку. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости	1	Практическая работа	
22/3			Освоение акробатических упражнений Передвижения по гимнастической стенке. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	2	Практическая работа	
23/4			Освоение акробатических упражнений Передвижения по гимнастической стенке. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.		Практическая работа	
24/5			Упражнения в лазании по канату в три приёма. Совершенствование акробатических упражнений. Освоение висов и упоров.	3	Практическая работа	
25/6			Упражнения в лазании по канату в три приёма. Совершенствование акробатических упражнений. Освоение висов и упоров.		Практическая работа	
26/7			Упражнения в лазании по канату в три приёма. Совершенствование акробатических упражнений. Освоение висов и упоров.		Практическая работа	
27/8			Танцевальные упражнения Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения. Развитие силовых, координационных способностей и гибкости.	2	Практическая работа	
28/9			Танцевальные упражнения Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения. Развитие силовых, координационных способностей и гибкости.		Практическая работа	
29/10			Ритмическая гимнастика. Полоса препятствий (с ранее изученными элементами).	1	Практическая работа	

Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Прикладно - ориентированная физическая культура</b>				1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
30/1			Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	Практическая работа	
Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура</b>				2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
31/1			Закаливание организма при помощи обливания под душем.	1	Практическая работа	
32/2			Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки	1	Практическая работа	
Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (лыжная подготовка)</b>				10		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
33/1			Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Повороты на лыжах способом переступания на месте. Двухшажный ход в полной координации.	1	Практическая работа	
34/2			Повороты на лыжах способом переступания на месте. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км	1	Практическая работа	
35/3			Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение плугом.	3	Практическая работа	
36/4			Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение плугом.		Практическая работа	
37/5			Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение плугом.		Практическая работа	
38/6			Повороты на лыжах способом переступания в движении. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	3	Практическая работа	

39/7			Повороты на лыжах способом переступания в движении. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки		Практическая работа	
40/8			Повороты на лыжах способом переступания в движении. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки		Практическая работа	
41/9			Передвижение на лыжах до 2 км ранее изученными способами.	2	Практическая работа	
42/10			Передвижение на лыжах до 2 км ранее изученными способами.		Практическая работа	
Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (подвижные и спортивные игры: с элементами волейбола)</b>				7		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
43/1			Инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр. Основная стойка и перемещения. Приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте	1	Практическая работа	
44/2			Основная стойка и перемещения. Приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте и в движении.	2	Практическая работа	
45/3			Основная стойка и перемещения. Приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте и в движении.		Практическая работа	
46/4			Прямая нижняя подача. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.	3	Практическая работа	
47/5			Прямая нижняя подача. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.		Практическая работа	
48/6			Прямая нижняя подача. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.		Практическая работа	

49/7			Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.	1	Практическая работа	
Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				3		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
50/1			Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	Практическая работа	
51/2			Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		Практическая работа	
52/3			Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		Практическая работа	
Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (подвижные и спортивные игры: с элементами футбола)</b>				5		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
53/1			Инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр. Ведение футбольного мяча Удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень.	1	Практическая работа	
54/2			Ведение футбольного мяча Удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.	2	Практическая работа	
55/3			Ведение футбольного мяча Удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.		Практическая работа	
56/4			Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Технические приёмы игры футбол (в группах и парах)	2	Практическая работа	

57/5			Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Технические приёмы игры футбол (в группах и парах)		Практическая работа	
Раздел программы: <b>Способы самостоятельной деятельности</b>				2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
58/1			Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	1	Практическая работа	
59/2			Измерение пульса на уроках физической культуры. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	Практическая работа	
Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
60/1			Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	Практическая работа	
61/2			Тестирование уровня физических качеств	1	Тестирование	
Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (лёгкая атлетика)</b>				7		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
62/1			Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения повышенной координационной сложности Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Практическая работа	
63/2			Бег с преодолением препятствий Прыжок в длину, способом согнув ноги.	2	Практическая работа	
64/3			Бег с преодолением препятствий Прыжок в длину, способом согнув ноги.		Практическая работа	
65/4			Беговые упражнения скоростной направленности (с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции до 30 м). Броски набивного мяча.	1	Практическая работа	

66/5			Бег 30 м на результат. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	Практическая работа	
67/6			Совершенствование навыков метания. Подвижные игры и эстафеты на основе легкой атлетики.	2	Практическая работа	
68/7			Совершенствование навыков метания. Подвижные игры и эстафеты на основе легкой атлетики.		Практическая работа	

### Календарно тематическое планирование 4 класс

**Утверждаю:**

Директор МАОУ «СОШ № 152

г. Челябинска»

\_\_\_\_\_ Л.В. Баранова

**Согласовано:**

Зам. Директора по УР

\_\_\_\_\_ Н.А. Евстифеева

**Рассмотрено:**

на заседании МО

\_\_\_\_\_ А.И. Дружинина

№п/п	Дата проведения		Тема Урока	Количество Часов	Оценочная Деятельность	Электронные учебно-методические материалы
	По плану	Фактически				
Раздел программы: <b>Знания о физической культуре</b>				1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1/1			Инструктаж по ОТ и ПБ. Из истории развития физической культуры в России.	1	Практическая работа	
Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (подвижные и спортивные игры)</b>				4		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

2/1			Игровые действия и правила подвижных игр. Подвижные игры с бегом и прыжками	2	Практическая работа	
3/2			Игровые действия и правила подвижных игр. Подвижные игры с бегом и прыжками		Практическая работа	
4/3			Подвижные игры с бегом и прыжками; на внимание и координацию	2	Практическая работа	
5/4			Подвижные игры с бегом и прыжками; на внимание и координацию		Практическая работа	
Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> (лёгкая атлетика)				5		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
6/1			Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности. Броски набивного мяча.	1	Практическая работа	
7/2			Низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Броски набивного мяча.	1	Практическая работа	
8/3			Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте	1	Практическая работа	
9/4			Бег 30 м на результат. Метание малого мяча на дальность стоя на месте	1	Практическая работа	
10/5			Развитие выносливости (бег в равномерном темпе до 1 км). Метание малого мяча на дальность стоя на месте	1	Практическая работа	
Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
11/1			Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	Практическая работа	

12/2			Тестирование уровня физических качеств	1	Тестирование	
Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (подвижные и спортивные игры: с элементами баскетбола)</b>				6		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
13/1			Инструктаж по ОТ на уроках подвижных игр с приёмами спортивных. Стойка баскетболиста с мячом в руках. Ведение мяча: ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления и скорости. Бросок мяча двумя руками от груди.	1	Практическая работа	
14/2			Стойка баскетболиста с мячом в руках. Ведение мяча: ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления и скорости. Бросок мяча двумя руками от груди.	1	Практическая работа	
15/3			Совершенствование ловли, бросков и передачи мяча. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	2	Практическая работа	
16/4			Совершенствование ловли, бросков и передачи мяча. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.		Практическая работа	
17/5			Технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбол. Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	2	Практическая работа	
18/6			Технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбол. Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.		Практическая работа	
Раздел программы: <b>Знания о физической культуре</b>				1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
19/1			Развитие национальных видов спорта в России.	1	Практическая работа	

Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (гимнастика с основами акробатики)</b>				10		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
20/1			Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Строевые команды и упражнения. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	1	Практическая работа	
21/2			Строевые упражнения в движении. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Акробатические упражнения.	3	Практическая работа	
22/3			Строевые упражнения в движении. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Акробатические упражнения.		Практическая работа	
23/4			Строевые упражнения в движении. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Акробатические упражнения.		Практическая работа	
24/5			Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	3	Практическая работа	
25/6			Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.		Практическая работа	
26/7			Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.		Практическая работа	

27/8			Танцевальные упражнения. Упражнения в танце «Летка-енка» Полоса препятствий (с ранее изученными элементами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	2	Практическая работа	
28/9			Танцевальные упражнения. Упражнения в танце «Летка-енка» Полоса препятствий (с ранее изученными элементами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.		Практическая работа	
29/10			Танцевальные упражнения. Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики.	1	Практическая работа	
Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Прикладно - ориентированная физическая культура</b>				1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
30/1			Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	Практическая работа	
Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура</b>				2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
31/1			Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.	1	Практическая работа	
32/2			Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.	1	Практическая работа	
Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (лыжная подготовка)</b>				10		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
33/1			Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок).	1	Практическая работа	
34/2			Повороты на лыжах способом переступания Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км	2	Практическая работа	

35/3			Повороты на лыжах способом переступания Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км		Практическая работа	
36/4			Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом.	3	Практическая работа	
37/5			Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом.		Практическая работа	
38/6			Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом.		Практическая работа	
39/7			Подвижные игры и эстафеты с элементами лыжной подготовки	2	Практическая работа	
40/8			Подвижные игры и эстафеты с элементами лыжной подготовки		Практическая работа	
41/9			Передвижение на лыжах до 2,5 км ранее изученными способами.	2	Практическая работа	
42/10			Передвижение на лыжах до 2,5 км ранее изученными способами.		Практическая работа	
<b>Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (подвижные и спортивные игры: с элементами волейбола)</b>				7		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
43/1			Инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми. Основная стойка и перемещения. Приём и передача мяча двумя руками снизу.	1	Практическая работа	
44/2			Основная стойка и перемещения. Приём и передача мяча сверху (двумя руками над собой, стоя и в движении)	1	Практическая работа	
45/3			Передача и приём мяча двумя руками сверху (в парах и через сетку). Нижняя боковая подача.	2	Практическая работа	

46/4			Передача и приём мяча двумя руками сверху (в парах и через сетку). Нижняя боковая подача		Практическая работа	
47/5			Совершенствование держания, ловли, передачи и подачи мяча. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	2	Практическая работа	
48/6			Совершенствование держания, ловли, передачи и подачи мяча. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.		Практическая работа	
49/7			Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.	1	Практическая работа	
<b>Раздел программы: Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				3		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
50/1			Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	Практическая работа	
51/2			Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		Практическая работа	
52/3			Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		Практическая работа	
<b>Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (подвижные и спортивные игры: с элементами футбола)</b>				5		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
53/1			Инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр. Ведение футбольного мяча Удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень.	1	Практическая работа	
54/2			Удар по мячу с двух шагов; после его остановки. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности	3	Практическая работа	

55/3			Удар по мячу с двух шагов; после его остановки. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности		Практическая работа	
56/4			Удар по мячу с двух шагов; после его остановки. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности		Практическая работа	
57/5			Подвижные игры на точность движений с ранее изученными приёмами спортивных игр.	1	Практическая работа	
Раздел программы: <b>Способы самостоятельной деятельности</b>				2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
58/1			Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1	Практическая работа	
59/2			Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	1	Практическая работа	
Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
60/1			Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	Практическая работа	
61/2			Тестирование уровня развития физических качеств.	1	Тестирование	
Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (лёгкая атлетика).</b>				7		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
62/1			Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения повышенной координационной сложности Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1	Практическая работа	

63/2			Бег с преодолением препятствий Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками	2	Практическая работа	
64/3			Бег с преодолением препятствий Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками		Практическая работа	
65/4			Беговые упражнения скоростной направленности (с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции до 30 м). Метание малого мяча на дальность стоя на месте	1	Практическая работа	
66/5			Бег 30 м на результат. Метание малого мяча на дальность стоя на месте	1	Практическая работа	
67/6			Метание малого мяча на дальность стоя на месте Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.	1	Практическая работа	
68/7			Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Подвижные игры на материале легкой атлетики	1	Практическая работа	