

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Оренбургской области
Управление образования администрации г.Оренбурга
МОАУ "СОШ №6"

СОГЛАСОВАНО Протокол заседания педагогического совета Протокол № 1 от «28» 08. 2024 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МОАУ "СОШ№6" _____ Курникова Н. Н. Приказ № 134 от "28" 08 2024 г.
--	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1737854)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

г.Оренбург-2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения 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.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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, перекиды 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 поочерёдно 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 (теория). Имитация упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Имитация упражнения в плавании кролем на груди.

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. Имитация упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Имитация упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

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 ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

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.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 противходом 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 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 и плавательной 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;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника. Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человекаГигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур..	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/
1.2	Осанка человека Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1	0	0	
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики.Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	18	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/

	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.				
2.2	Лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах кользящим шагом (без палок).	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/
2.3	Легкая атлетика Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.	18	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/
2.4	Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	19	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	26	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре.Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.	9	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья Закаливание организма обтиранием.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	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	14	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/

	правой и левой ногой на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.				
2.2	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.	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/
2.3	Легкая 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.	14	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/
2.4	Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).	19	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	28	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521
1.2	История появления современного спорта.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/
2.2	Способы измерения пульса на уроках физической культуры (наложение руки под грудь)	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/
2.3	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	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/

	учебный год.				
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/
1.2	Дыхательная гимнастика Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики Строевые упражнения в движении противходом, 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	16			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/

	<p>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.</p> <p>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 поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.</p> <p>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.</p>				
2.2	<p>Легкая атлетика</p> <p>Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения</p>	10			<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/361</p>

	<p>скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.</p>				7/start/
2.3	<p>Лыжная подготовка Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.</p>	12			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/
2.4	<p>Плавательная подготовка Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.</p>	12			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/
2.5	<p>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</p>	16			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/

	нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.				
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	28			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая	3	0	0	https://resh.edu.ru/

	подготовка 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.				subject/lesson/6185/start/224375/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.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.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/
1.2	Закаливание организма. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	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».	9	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/

2.2	Легкая 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.	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/
2.3	Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/
2.4	Плавательная подготовка Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/
2.5	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.	16	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	11	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
Итого по разделу		11			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	
-------------------------------------	----	---	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1.	Что такое физическая культура	1	03.09	
2.	Современные физические упражнения	1	05.09	
3.	Стартовая диагностика.Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	06.09	
4.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	10.09	
5.	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	12.09	
6.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	13.09	
7.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	17.09	
8.	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	19.09	
9.	Исходные положения в физических упражнениях	1	20.09	
10.	Учимся гимнастическим упражнениям	1	24.09	
11.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	26.09	
12.	Акробатические упражнения, основные техники	1	27.09	
13.	Акробатические упражнения, основные техники	1	01.10	
14.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	03.10	
15.	Способы построения и повороты стоя на месте.	1	04.10	
16.	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	08.10	

17.	Гимнастические упражнения с мячом	1	10.10	
18.	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	11.10	
19.	Гимнастические упражнения в прыжках	1	15.10	
20.	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	17.10	
21.	Подъем ног из положения лежа на животе	1	18.10	
22.	Сгибание рук в положении упор лежа	1	22.10	
23.	Разучивание прыжков в группировке	1	24.10	
24.	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	25.10	
25.	Строевые упражнения с лыжами в руках (теория)	1	05.11	
26.	Имитация строевые упражнения в лыжной подготовке (работа рук и ног)	1	07.11	
27.	Имитация упражнения в передвижении на лыжах	1	08.11	
28.	Имитация упражнения в передвижении на лыжах	1	12.11	
29.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	14.11	
30.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	15.11	
31.	Имитационные упражнения техники ступающего шага во время передвижения	1	19.11	
32.	Имитационные упражнения техники ступающего шага во время передвижения	1	21.11	
33.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	22.11	
34.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	26.11	
35.	Имитационные упражнения техники передвижения скользящим шагом в полной координации	1	28.11	

36.	Имитационные упражнения техники передвижения скользящим шагом в полной координации	1	29.11	
37.	Чем отличается ходьба от бега	1	03.12	
38.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	05.12	
39.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	06.12	
40.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	10.12	
41.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	12.12	
42.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	13.12	
43.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	17.12	
44.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	19.12	
45.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	20.12	
46.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	24.12	
47.	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	26.12	
48.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	27.12	
49.	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	09.01	
50.	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	10.01	
51.	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	14.01	
52.	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	16.01	
53.	Разучивание фазы разбега и	1	17.01	

	отталкивания в прыжке			
54.	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	21.01	
55.	Считалки для подвижных игр	1	23.01	
56.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	24.01	
57.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	28.01	
58.	Обучение способам организации игровых площадок	1	30.01	
59.	Обучение способам организации игровых площадок	1	31.01	
60.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	04.02	
61.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	06.02	
62.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	07.02	
63.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	11.02	
64.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	13.02	
65.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	14.02	
66.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	18.02	
67.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	20.02	
68.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	21.02	
69.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	25.02	
70.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	27.02	
71.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	28.02	
72.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	04.03	
73.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	06.03	

74.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	07.03	
75.	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	11.03	
76.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	13.03	
77.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	14.03	
78.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	18.03	
79.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	20.03	
80.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	21.03	
81.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	01.04	
82.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	03.04	
83.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	04.04	
84.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	08.04	
85.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	10.04	
86.	Освоение правил и техники	1	11.04	

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры			
87.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	15.04	
88.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	17.04	
89.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	18.04	
90.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	22.04	
91.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры]	1	24.04	
92.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	25.04	
93.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	29.04	
94.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	06.05	
95.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	08.05	
96.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	13.05	

	ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры			
97.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	15.05	
98.	Итоговая контрольная работа. Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	16.05	
99.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	20.05	
	Итого	99 ЧАСОВ		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дата фактическая
		Всего		
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	03.09	
2	Физические качества	1	04.09	
3	Быстрота как физическое качество	1	05.09	
4	Входная мониторинговая работа. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	10.09	
5	Бег с поворотами и изменением направлений	1	11.09	
6	Бег с поворотами и изменением направлений	1	12.09	
7	Выносливость как физическое качество	1	17.09	
8	Развитие координации движений	1	18.09	
9	Освоение правил и техники	1	19.09	

	выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты			
10	Прыжковые упражнения	1	24.09	
11	Прыжковые упражнения	1	25.09	
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	26.09	
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	01.10	
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	02.10	
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	03.10	
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	08.10	
17	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	09.10	
18	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	10.10	
19	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	15.10	
20	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	16.10	

21	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	17.10	
22	Прием «волна» в баскетболе	1	22.10	
23	Прием «волна» в баскетболе	1	23.10	
24	Игры с приемами баскетбола	1	24.10	
25	Игры с приемами баскетбола	1	05.11	
26	Закаливание организма	1	06.11	
27	Физическое развитие	1	07.11	
28	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	12.11	
29	Зарождение Олимпийских игр	1	13.11	
30	Современные Олимпийские игры	1	14.11	
31	Сила как физическое качество	1	19.11	
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	20.11	
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	21.11	
34	Гибкость как физическое качество	1	26.11	
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	27.11	
36	Развитие координации движений	1	28.11	
37	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	03.12	
38	Сложно координированные	1	04.12	

	передвижения ходьбой по гимнастической скамейке			
39	Дневник наблюдений по физической культуре	1	05.12	
40	Утренняя зарядка	1	10.12	
41	Составление комплекса утренней зарядки	1	11.12	
42	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	12.12	
43	Строевые упражнения и команды	1	17.12	
44	Строевые упражнения и команды	1	18.12	
45	Гимнастическая разминка	1	19.12	
46	Ходьба на гимнастической скамейке	1	24.12	
47	Ходьба на гимнастической скамейке	1	25.12	
48	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	26.12	
49	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	09.01	
50	Упражнения с гимнастическим мячом	1	14.01	
51	Упражнения с гимнастическим мячом	1	15.01	
52	Танцевальные гимнастические движения	1	16.01	
53	Танцевальные гимнастические движения	1	21.01	
54	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	22.01	
55	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом (теория)	1	23.01	
56	Спуск с горы в основной стойке (теория)	1	28.01	
57	Имитация упражнений техники спуска с горы в основной стойке	1	29.01	

58	Подъем лесенкой (теория)	1	30.01	
59	Имитация техники упражнений подъем лесенкой	1	04.02	
60	Спуски и подъёмы на лыжах (теория)	1	05.02	
61	Имитация техники упражнений спусков и подъёмов на лыжах	1	06.02	
62	Торможение лыжными палками (теория)	1	11.02	
63	Имитация техники упражнений торможение лыжными палками	1	12.02	
64	Торможение падением на бок (теория)	1	13.-02	
65	Имитация техники упражнений торможение падением на бок	1	18.02	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	19.02	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	20.02	
68	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	25.02	
69	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	26.02	
70	Гонка мячей и слалом с мячом	1	27.02	
71	Гонка мячей и слалом с мячом	1	04.03	
72	Футбольный бильярд	1	05.03	
73	Футбольный бильярд	1	06.03	
74	Бросок ногой	1	11.03	
75	Бросок ногой	1	12.03	
76	Броски мяча в неподвижную мишень	1	13.03	
77	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	18.03	
78	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	19.03	
79	Сложно координированные	1	20.03	

	прыжковые упражнения			
80	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	01.04	
81	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	02.04	
82	Сложно координированные беговые упражнения	1	03.04	
83	Сложно координированные беговые упражнения	1	08.04	
84	Подвижные игры на развитие равновесия	1	09.04	
85	Подвижные игры на развитие равновесия	1	10.04	
86	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1	15.04	
87	Броски мяча в неподвижную мишень	1	16.04	
88	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	17.04	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	22.04	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	23.04	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	24.04	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	29.04	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	30.04	

	комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры			
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	06.05	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	07.05	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	08.05	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	13.05	
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	14.05	
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	15.05	
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	20.05	
101	Итоговая контрольная работа. «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени	1	21.05	

	ГТО			
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	22.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ п/п	Темаурока	Количество во часов	Дата изучения	Дата фактическая
		Всего		
1	Физическая культура у древних народов	1	02.09	
2	История появления современного спорта.	1	05.09	
3	Виды физических упражнений	1	06.09	
4	Входная мониторинговая работа. Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	09.09	
5	Дозировка физических нагрузок	1	12.09	
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	13.09	
7	Закаливание организма под душем.	1	16.09	
8	Дыхательная и зрительная	1	19.09	

	гимнастика.			
9	Строевые команды и упражнения.	1	20.09	
10	Строевые команды и упражнения.	1	23.09	
11	Лазанье по канату.	1	26.09	
12	Лазанье по канату.	1	27.09	
13	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	30.09	
14	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	02.10	
15	Передвижения по гимнастической стенке.	1	03.10	
16	Передвижения по гимнастической стенке.	1	04.10	
17	Прыжки через скакалку.	1	09.10	
18	Прыжки через скакалку.	1	10.10	
19	Ритмическая гимнастика.	1	11.10	
20	Ритмическая гимнастика.	1	16.10	
21	Танцевальные упражнения из танца галоп.	1	17.10	
22	Танцевальные упражнения из танца галоп.	1	18.10	
23	Танцевальные упражнения из танца полька.	1	23.10	
24	Танцевальные упражнения из танца полька.	1	24.10	
25	Прыжок в длину с разбега.	1	25.10	
26	Прыжок в длину с разбега.	1	07.11	
27	Броски набивного мяча.	1	08.11	
28	Броски набивного мяча.	1	11.11	
29	Челночный бег.	1	14.11	
30	Челночный бег.	1	15.11	
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	18.11	
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	21.11	
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	22.11	
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	25.11	

35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом (теория)	1	28.11	
36	Имитация техники упражнений передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	29.11	
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте (теория)	1	02.12	
38	Имитация техники упражнений повороты на лыжах способом переступания на месте	1	05.12	
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении (теория)	1	06.12	
40	Имитация техники упражнений повороты на лыжах способом переступания в движении	1	09.12	
41	Повороты на лыжах способом переступания (теория)	1	12.12	
42	Имитация техники упражнений повороты на лыжах способом переступания	1	13.12	
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона (теория)	1	16.12	
44	Имитация техники упражнений торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	19.12	
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением (теория)	1	20.12	
46	Имитация техники упражнений скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	23.12	
47	Правила поведения в бассейне (теория)	1	26.12	
48	Имитация техники специальных плавательных упражнений	1	27.12	
49	Упражнений ознакомительного плавания: передвижение по дну	1	09.01	

	ходьбой и прыжками (теория)			
50	Имитация техники упражнений ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	10.01	
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие (теория)	1	13.01	
52	Имитация техники упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	16.01	
53	Упражнения в плавании кролем на груди (теория)	1	17.01	
54	Имитация техники упражнения в плавании кролем на груди	1	20.01	
55	Упражнения в плавании брассом (теория)	1	23.01	
56	Имитация техники упражнения в плавании брассом	1	24.01	
57	Упражнения в плавании дельфином (теория)	1	27.01	
58	Имитация техники упражнения в плавании дельфином	1	30.01	
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	31.01	
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	03.02	
61	Спортивная игра баскетбол	1	06.02	
62	Спортивная игра баскетбол	1	07.02	
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	10.02	
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	13.02	
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	14.02	
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	17.02	

67	Спортивная игра волейбол	1	20.02	
68	Спортивная игра волейбол	1	21.02	
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	31.02	
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	03.03	
71	Спортивная игра футбол	1	04.03	
72	Спортивная игра футбол	1	07.03	
73	Подвижные игры с приемами футбола	1	10.03	
74	Подвижные игры с приемами футбола	1	11.03	
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	14.03	
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	17.03	
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	18.03	
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	21.03	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	31.03	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	03.04	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	04.04	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1	07.04	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	10.04	

	ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.			
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	11.04	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	14.04	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	17.04	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	18.04	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	21.04	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	24.04	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	25.04	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	28.04	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	05.05	

	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	08.05	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	12.05	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	15.05	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	16.05	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	19.05	
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	22.05	
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	23.05	
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	26.05	
101	Итоговая контрольная работа. Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1	29.05	

	(тестов) 2-3 ступени			
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	30.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дата фактическая
		Всего		
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	02.09	
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	06.09	
3	Беговые упражнения	1	09.09	
4	Входная мониторинговая работа. Беговые упражнения	1	13.09	
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	16.09	
6	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	20.09	
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	23.09	
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	27.09	
9	Освоение правил и техники	1	30.09	

	выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			
10	Упражнения из игры баскетбол	1	04.10	
11	Упражнения из игры баскетбол	1	07.10	
12	Упражнения из игры баскетбол	1	11.010	
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	14.10	
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	18.10	
15	Из истории развития физической культуры в России	1	21.10	
16	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	25.10	
17	Обучение опорному прыжку	1	08.11	
18	Акробатическая комбинация	1	11.11	
19	Акробатическая комбинация	1	15.11	
20	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	18.11	
21	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	22.11	
22	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	25.11	
23	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	29.11	
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1	02.12	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
25	Упражнения на гимнастической перекладине	1	06.12	
26	Упражнения на гимнастической перекладине	1	09.12	
27	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	13.12	
28	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	16.12	
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	20.12	
30	Самостоятельная физическая подготовка	1	23.12	
31	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	27.12	
32	Закаливание организма	1	10.01	
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	13.01	
34	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	17.01	
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения (теория)	1	20.01	
36	Имитация техники упражнений передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	24.01	
37	Имитация техники упражнений передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	27.01	
38	Передвижение на лыжах	1	31.01	

	одновременным одношажным ходом с небольшого склона (теория)			
39	Имитация техники упражнений передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	03.02	
40	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации (теория)	1	07.02	
41	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	10.02	
42	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	14.02	
43	Упражнения из игры волейбол	1	17.02	
44	Упражнения из игры волейбол	1	21.02	
45	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	28.02	
46	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	03.03	
47	Из истории развития национальных видов спорта	1	07.03	
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	10.03	
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	14.03	
50	Упражнения из игры футбол	1	17.03	
51	Упражнения из игры футбол	1	21.03	
52	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	24.03	
53	Разучивание подвижной игры	1	31.03	

	«Эстафета с ведением футбольного мяча»			
54	Метание малого мяча на дальность	1	04.04	
55	Метание малого мяча на дальность	1	07.07	
56	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	11.04	
57	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	14.04	
58	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	18.04	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	21.04	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	25.04	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	28.04	
62	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	05.05	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	16.05	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	12.05	
65	Упражнения с плавательной доской (теория)	1	16.05	
66	Упражнения с плавательной доской (теория)	1	19.05	
67	Упражнения в скольжении на груди (теория)	1	23.05	
68	Праздник «Большие гонки»,	1	26.05	

	посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С., Общество с ограниченной ответственностью «Развивающее обучение»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

1 КЛАСС

- Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;
- Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

2 КЛАСС

- Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией
- Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Физическая культура, 2 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

3 КЛАСС

- Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

4 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

Физическая культура, 3-4 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник» ;

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

Физическая культура, 4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

Физическая культура, 3-4 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение» ;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 1-4 классы/ Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С., Общество с ограниченной ответственностью «Развивающее обучение»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

2. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)

3. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

<http://www.openclass.ru>

4. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.

5. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"

6. <http://spo.1september.ru/urok/>

7. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

2 КЛАСС

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

2. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)

3. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

<http://www.openclass.ru>

4. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.

5. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"

6. <http://spo.1september.ru/urok/>

7. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

3 КЛАСС

8. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

9. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)

10. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

<http://www.openclass.ru>

11. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.

12. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"

13. <http://spo.1september.ru/urok/>

14. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

4 КЛАСС

15. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

16. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)

17. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

<http://www.openclass.ru>

18. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.

n.ru/communities.

19. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"

20. <http://spo.1september.ru/urok/>

21. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

КОНТРОЛЬНО - ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ПРЕДМЕТУ «Физическая культура» (1,2,3,4 классы)

Рекомендации по организации и проведению промежуточной аттестации по физической культуре во 2,3,4 классах.

1. Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе здоровья, в обязательном порядке сдают в теоретическую часть.
2. На практическую часть дети допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.
3. Учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья, сдают в обязательном порядке практическую и теоретическую части в полном объеме.
4. Контрольная работа по физической культуре состоит из двух частей: практической и теоретической. За выполнение практической части выставляется аттестационная оценка на основании полученных результатов.
Практическая часть состоит из контрольных упражнений (тестов):
 - Бег 30 метров (сек)
 - Прыжок в длину с места (см)
 - Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) – мальчики
 - Подтягивание из виса на низкой перекладине в висе лежа (девочки)
 - Челночный бег (3*10м)
 - Наклон вперед из положения сидя;
 - Бег 6(мин.)

Высокий уровень – оценка «5»

Средний уровень – оценка «4»

Низкий уровень – оценка «3»

Теоретическая часть по предмету «физическая культура»

Предлагается ответить на вопросы по предмету. К каждому вопросу дано три-четыре варианта ответа, из которых только один - верный, надо указать букву верного ответа.

**Примерные показатели уровня физической подготовленности
учащихся 1-го класса**

№	НОРМАТИВЫ	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (сек)	6,1	6,9	7,0	6,6	7,4	7,5
2.	“Челночный бег” 3x10 м (сек.)	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
3.	Ходьба на лыжах 1 км.	8,30	9,00	9,30	9,00	9,30	10,0
4.	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	без времени			без времени		
5.	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100	130	110	90
6.	Метание набивного мяча (см)	295	235	195	245	220	200
7.	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10	15	10	5
8.	Метание в цель с 6 м	3	2	1	3	2	1
9.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20
10.	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18	18	15	13
11.	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1			
12.	Подтягивание в висе лёжа (раз)				12	8	2
13.	Наклон вперёд сидя (см)	9	3	1	12,5	6	2

**Стартовая диагностика
Тест по физкультуре
для учащихся 1 класса**

1. Как называется состояние, когда отсутствуют болезни и физические недостатки?

1. здоровье
2. физическое развитие
3. закаливание
4. здоровый образ жизни

2. Что такое осанка?

1. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
2. вертикальное положение человека;
3. привычная поза человека в покое и в движении;
4. силуэт человека.

3. Какие приёмы относятся к закаливанию?

1. обтирание

2. занятия на спортивном тренажёре
3. катание на коньках
4. обливание

4. Какие естественные силы природы помогают в закаливании?

1. горы
2. воздух, вода и солнце
3. ветер, дождь и снег
4. тренажёры

5. Что является потребностью человека и обеспечивает его развитие?

1. движение
2. игра в компьютерные игры
3. режим дня
4. учёба

6. У кого из ребят правильная осанка?

7. Какие составляющие входят в здоровый образ жизни?

1. рациональное питание;
2. личная и общественная гигиена;
3. закаливание организма и оптимальный двигательный режим;
4. игра в компьютерные игры.

8. Что относится к спортивному инвентарю?

1. шведская стенка, канат, волан;
2. велосипед, волан, коньки;
3. перекладина, канат, шведская стенка;
4. перекладина, волан, коньки.

1 класс

Итоговая контрольная работа

1. Каково значение скелета человека?

- А) движение человека
- Б) главная опора организма
- В) укрепление всех органов

2. Какой орган защищает череп? _____

3. Какой орган защищает позвоночник? _____

4. Какие органы защищает грудная клетка? _____

5. Каково значение мышц?

- А) красота человека
- Б) укрепление костей
- В) движение человека

6. Если долго работаешь на уроке, сидя, необходимо сделать несколько

упражнений. Как это называется?

- А) физкультминутка
- Б) зарядка
- В) урок физкультуры

7. Для мышц рук, плеч и спины используем упражнения

- А) приседание, подтягивание, отжимание
- Б) поднимание туловища, наклоны, приседание
- В) отжимание, подтягивание, прогибание назад лежа на животе

8. Для мышц живота и талии используют упражнения

- А) наклоны в стороны, лежа на спине поднимание ног и туловища
- Б) наклоны вперед, подтягивание, отжимание
- В) приседание, махи ногами, вращение туловища

9. Для мышц ног используют упражнения

- А) наклоны вперед, махи ногами, повороты в сторону
- Б) приседания, выпады, поднимание высоко на носки
- В) поднимание туловища и ног, отжимание от пола, приседания

10. После окончания спортивной тренировки необходимо

- А) лечь на диван и отдохнуть
- Б) принять душ или обтереться влажным полотенцем
- В) поиграть с друзьями в малоподвижные игры

**Примерные показатели уровня физической подготовленности
учащихся 2-го класса**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 4×9 м, сек	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
2.	Челночный бег 3×10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
3.	Бег 30 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
4.	Бег 1.000 метров	без учета времени					
5.	Прыжок в длину с места, см	165	125	110	155	125	100
6.	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	80	75	70	70	65	60
7.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
8.	Подтягивание на перекладине	4	2	1			
9.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	23	21	19	28	26	24
10.	Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34
11.	Многоскоки – 8 прыжков м.	12	10	8	12	10	8

Тест по физкультуре

входная мониторинговая работа для учащихся 2 класса

1. Лучший отдых-это:

- А. Движение
- Б. Просмотр телевизора
- В. Рисование

2. Что помогает проснуться твоему организму:

- А. Еда
- Б. Утренняя зарядка
- В. Будильник

3. Для чего нужны физкультминутки?

- А. Снять утомление
- Б. Чтобы проснуться
- В. Чтобы быть здоровым

4. Чтобы осанка была правильной нужно:

- А. Заниматься физкультурой
- Б. Развивать все мышцы тела
- В. Плавать

5. В каких профессиях может понадобиться умение лазать?

- А. Пожарный
- Б. Врач
- В. Повар

6. Выбери физические качества человека:

- А. Доброта, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Скромность, аккуратность, верность

7. Метание развивает:

- А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища
- Б. Быстроту, выносливость
- В. Гибкость, ловкость

2 класс

Итоговая контрольная работа

1. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

2. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

- а) иметь вес до 300 г
- б) соответствовать цвету костюма
- в) иметь узкий длинный носок
- г) соответствовать виду спорта

3. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

4. В чем главное назначение спортивной одежды?

- а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
- г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

5. Какова цель утренней гимнастики?

- а) вовремя успеть на первый урок в школе
- б) совершенствовать силу воли
- в) выступить на Олимпийских играх
- г) ускорить полное пробуждение организма

6. Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

7. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

8. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.; б) силуэт человека.;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

9. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.

10. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

- а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

11. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в России.;
- б) в Англии ;
- в) в Греции;
- г) в Италии.

12. Что такое физическая культура?:

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся 3-го класса

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
2.	Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
3.	Бег 1.000 метров	без учета времени					
4.	Прыжок в длину с места, см	175	130	120	160	135	110
5.	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	85	80	75	75	70	65
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
7.	Подтягивание на перекладине	5	3	1			
8.	Метание теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10
9.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
10.	Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36
11.	Многоскоки – 8 прыжков м.	13	11	9	13	11	9
12.	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	6	4	2	5	3	1

**Тест по физкультуре входная мониторинговая работа
для учащихся 3 класса**

1. Первые соревнования начали организовывать:

- а) спортсмены; б) современные олимпийцы;
- в) древние люди; г) пираты.

2. На уроках физкультуры нужно иметь:

- а) джинсы; б) спортивную форму;
- в) сапоги; г) халат.

3. Олимпийский девиз – это:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Сильнее, выше, быстрее»;
- в) «Выше, точнее, быстрее»; г) «Выше, сильнее, дальше».

4. Бег на короткие дистанции – это:

- а) 200 и 400 метров; в) 800 и 1000 метров;
- б) 30 и 60 метров; г) 1500 и 2000 метров.

**5. Какие физические качества развивают легкоатлетические упражнения?
(ответьте самостоятельно)**

6. Способность человека длительно выполнять какую-либо работу без утомления мышц называется....

- а) координация
- б) выносливость
- в) гибкость
- г) сила

7. Что относится к гимнастике?

- а) ворота; б) перекладина;
- в) шиповки; г) ласты.

8. Акробатика – это:

- а) строевые упражнения; б) упражнения на брусьях;
- в) прыжок через козла; г) кувырки.

9. На занятиях по гимнастике следует:

- а) заниматься в школьной форме;
- б) заниматься без учителя;
- в) заниматься в спортивной форме с учителем;
- г) заниматься самостоятельно в раздевалке.

10. Строевые упражнения – это:

- а) попеременно двухшажный ход; б) низкий старт;
- в) повороты на месте, перестроения; г) верхняя подача.

11. Какие качества развивают подвижные игры? (ответьте самостоятельно)

Итоговая контрольная работа

3 класс

1. Каким видом спорта занимается Евгений Плющенко:

- А. Плавание
- Б. Фигурное катание
- В. Лыжный спорт

2. Что такое быстрота?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность с помощью мышц производить активные действия
- В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

3. Ловкость – это:

- А. Умение жонглировать
- Б. Умение лазать по канату
- В. Способность выполнять сложные движения

4. Подвижные игры помогут тебе стать:

- А. Умным
- Б. Сильным
- В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

5. Командные спортивные игры это:

- А. Теннис, хоккей, шашки
- Б. Футбол, волейбол, баскетбол
- В. Бадминтон, шахматы, лапта

6. Что такое выносливость?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность с помощью мышц производить активные действия

7. Гибкость – это:

- А. Умение делать упражнение « ласточка»
- Б. Умение садиться на « шпагат»
- В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

8. Каким видом лёгкой атлетики занимается Елена Исинбаева

- А. Прыжки в длину

- Б. Прыжки в высоту
- В. Прыжки с шестом

9. Кто первым ввёл в российской армии для солдат физическую подготовку и закаливание?

- А. Георгий Жуков
- Б. Александр Суворов
- В. Михаил Кутузов

10. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- А. Греция
- Б. Египет

**Примерные показатели уровня физической подготовленности
учащихся 4-го класса**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ		ДЕВОЧКИ			
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
2.	Бег 30 м, с	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
3.	Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
4.	Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
5.	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	80	75	70
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
7.	Подтягивание на перекладине	5	3	1			
8.	Метание теннисного мяча, м	21	18	15	18	15	12
9.	Подъем туловища из положения	28	25	23	33	30	28
10.	лежа на спине (кол-во раз/мин)						
11.	Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
12.	Многоскоки – 8 прыжков м.	15	14	13	14	13	12
13.	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	7	5	3	6	4	2

**Тест по физкультуре входная мониторинговая работа
для учащихся 4 класса**

1. Каково значение скелета человека?

- А) движение человека
- Б) главная опора организма
- В) укрепление всех органов

2. Какой орган защищает череп? _____

3. Какой орган защищает позвоночник? _____

4. Какие органы защищает грудная клетка? _____

5. Каково значение мышц?

- А) красота человека
- Б) укрепление костей
- В) движение человека

6. Если долго работаешь на уроке сидя, необходимо сделать несколько упражнений. Как это называется?

- А) физкультминутка
- Б) зарядка
- В) урок физкультуры

7. Для мышц рук, плеч и спины используем упражнения

- А) приседание, подтягивание, отжимание
- Б) поднимание туловища, наклоны, приседание
- В) отжимание, подтягивание, прогибание назад лежа на животе

8. Для мышц живота и талии используют упражнения

- А) наклоны в стороны, лежа на спине поднимание ног и туловища
- Б) наклоны вперед, подтягивание, отжимание
- В) приседание, махи ногами, вращение туловища

9. Для мышц ног используют упражнения

- А) наклоны вперед, махи ногами, повороты в сторону
- Б) приседания, выпады, поднимание высоко на носки
- В) поднимание туловища и ног, отжимание от пола, приседания

10. После окончания спортивной тренировки необходимо

- А) лечь на диван и отдохнуть
- Б) принять душ или обтереться влажным полотенцем
- В) поиграть с друзьями в малоподвижные игры

Итоговая контрольная работа

4 класс

1. На занятиях по баскетболу нужно играть:

- а) футбольным мячом;
- б) волейбольным мячом;
- в) баскетбольным мячом;
- г) резиновым мячом.

2. Акробатика – это:

- а) строевые упражнения;
- б) упражнения на брусьях;
- в) прыжок через козла;
- г) кувырки.

3. Что относится к гимнастике?

- а) ворота;
- б) перекладина;
- в) шиповки;
- г) ласты;
- д) шлем.

4. Талисманом Олимпиады 80 в Москве был:

- а) тигренок Ходори;
- б) медвежонок Миша;
- в) котёнок Коби;
- г) зверёк Иззи.

5. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) в Москве;
- б) в Санкт-Петербурге;
- в) в Сочи;
- г) в Киеве.

6. На уроках физкультуры нужно иметь:

- а) джинсы;
- б) спортивную форму;
- в) сапоги;
- г) халат;
- д) палатку

7. Олимпийский девиз – это:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Сильнее, выше, быстрее»;
- в) «Выше, точнее, быстрее»;
- г) «Выше, сильнее, дальше».

8. Что не является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?

- а) запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;
- б) держать дистанцию;
- в) при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;

г) в случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры.

9. Причиной нарушения осанки является:

- а) Слабость мышц.
- б) Отсутствие движений во время школьных уроков.
- в) Ношение сумки, портфеля на одном плече.

10. Главная опора человека при движении:

- а) мышцы
- б) внутренние органы
- в) скелет

Оценочный материал

10 б.	«5»
8-9 б.	«4»
6-7 б.	«3»
5 и менее	«2»