

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Администрация муниципального образования "Муниципальный округ
Балезинский район"
МБОУ "Балезинская СОШ № 1"

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

Наговицына А.Л.
Протокол № 4 от
29.08.2024

. СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР

Ившина М.Г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Алексеева Г.В.
Приказ № 172-ОД
От 29.08.2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5372330)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

п. Балезино 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 физкультурминуток 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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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. 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. 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. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. 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 предназначению: 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, развитии 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, перекачиванию;
- 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 противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **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	2			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
1.2	Осанка человека	1			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.3	Легкая атлетика	16			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	4			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
комплекса ГТО		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

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	3			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			http://www.edu.ru/

					http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.3	Легкая атлетика	15			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.4	Подвижные игры	16			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/

					https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.2	Легкая атлетика	14			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.3	Лыжная подготовка	14			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.4	Плавательная подготовка	2			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	14			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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	2			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
1.2	Закаливание организма	1			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.2	Легкая атлетика	14			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.3	Лыжная подготовка	14			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.4	Плавательная подготовка	2			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	14			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения 1а,1б
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1			02.09.2024
2	Современные физические упражнения	1			04.09.2024
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			09.09.2024
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			11.09.2024
5	Считалки для подвижных игр	1			16.09.2024
6	Чем отличается ходьба от бега	1			18.09.2024
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			23.09.2024
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			25.09.2024
9	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			30.09.2024
10	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1			02.10.2024
11	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			07.10.2024
12	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			09.10.2024
13	Правила поведения на	1			

	уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики				14.10.2024
14	Учимся гимнастическим упражнениям	1			16.10.2024
15	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			21.10.2024
16	Акробатические упражнения, основные техники	1			23.10.2024
17	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			06.11.2024
18	Гимнастические упражнения с мячом	1			11.11.2024
19	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			13.11.2024
20	Гимнастические упражнения в прыжках	1			18.11.2024
21	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1			20.11.2024
22	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лежа на спине	1			25.11.2024
23	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1			27.11.2024
24	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1			02.12.2024
25	Переноска лыж к месту занятия	1			04.12.2024
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			09.12.2024
27	Упражнения в передвижении на	1			11.12.2024

	лыжах				
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1			16.12.2024
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			18.12.2024
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			23.12.2024
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1			25.12.2024
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1			13.01.2025
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			15.01.2025
34	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1			20.01.2025
35	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1			22.01.2025
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1			27.01.2025
37	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			29.01.2025
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			03.02.2025
39	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			05.02.2025
40	Освоение правил и техники выполнения	1			17.02.2025

	норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег				
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1			19.02.2025
42	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			24.02.2025
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			26.02.2025
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1			03.03.2025
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			05.03.2025
46	Приземление после прыгивания с горки матов	1			10.03.2025
47	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1			12.03.2025
48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			17.03.2025
49	Обучение способам организации игровых площадок	1			19.03.2025
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			31.03.2025
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			02.04.2025
52	Разучивание	1			

	подвижной игры «Охотники и утки»				07.04.2025
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			09.04.2025
54	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			14.04.2025
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			16.04.2025
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			21.04.2025
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			23.04.2025
58	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			28.04.2025
59	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			30.04.2025
60	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			05.05.2025
61	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			07.05.2025
62	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			12.05.2025
63	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			14.05.2025
64	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			19.05.2025
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1			21.05.2025
66	Пробное тестирование с	1			

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО				26.05.2025
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения 2а,2б
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			03.09.2024
2	Зарождение Олимпийских игр	1			05.09.2024
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			10.09.2024
4	Современные Олимпийские игры	1			12.09.2024
5	Физическое развитие	1			17.09.2024
6	Сложно координированные беговые упражнения	1			19.09.2024
7	Физические качества	1			24.09.2024
8	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			26.09.2024
9	Развитие координации движений	1			01.10.2024
10	Дневник наблюдений по физической культуре	1			03.10.2024
11	Игры с приемами баскетбола	1			08.10.2024
12	Игры с приемами баскетбола	1			10.10.2024
13	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			15.10.2024
14	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			17.10.2024
15	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			22.10.2024
16	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			24.10.2024
17	Прием «волна» в	1			

	баскетболе				07.11.2024
18	Прием «волна» в баскетболе	1			12.11.2024
19	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1			14.11.2024
20	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			19.11.2024
21	Строевые упражнения и команды	1			21.11.2024
22	Прыжковые упражнения	1			26.11.2024
23	Гимнастическая разминка	1			28.11.2024
24	Ходьба на гимнастической скамейке	1			03.12.2024
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			05.12.2024
26	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			10.12.2024
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			12.12.2024
28	Упражнения с гимнастическим мячом	1			17.12.2024
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1			19.12.2024

	гимнастической скамье				
30	Танцевальные гимнастические движения	1			24.12.2024
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			26.12.2024
32	Закаливание организма	1			28.12.2024
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			09.01.2025
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			14.01.2025
35	Спуск с горы в основной стойке	1			16.01.2025
36	Спуск с горы в основной стойке	1			21.01.2025
37	Подъем лесенкой	1			23.01.2025
38	Подъем лесенкой	1			28.01.2025
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1			30.01.2025
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1			04.02.2025
41	Торможение лыжными палками	1			06.02.2025
42	Торможение лыжными палками	1			11.02.2025
43	Торможение падением на бок	1			13.02.2025
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			18.02.2025
45	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			20.02.2025
46	Броски мяча в	1			

	неподвижную мишень				25.02.2025
47	Броски мяча в неподвижную мишень	1			27.02.2025
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			04.03.2025
49	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			06.03.2025
50	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			11.03.2025
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			13.03.2025
52	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			18.03.2025
53	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			20.03.2025
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1			01.04.2025
55	Бег с поворотами и изменением направлений	1			03.04.2025
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			08.04.2025
57	Сложно координированные беговые упражнения	1			10.04.2025
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			15.04.2025
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1			17.04.2025

60	Гонка мячей и слалом с мячом	1			22.04.2025
61	Футбольный бильярд	1			24.04.2025
62	Футбольный бильярд	1			29.04.2025
63	Бросок ногой	1			06.05.2025
64	Бросок ногой	1			13.05.2025
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1			15.05.2025
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			20.05.2025
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 степени ГТО	1			22.05.2025
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 степени ГТО	1			27.05.2025
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения 3а,3б
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов	1			03.09.2024
2	История появления современного спорта	1			06.09.2024
3	Виды физических упражнений	1			10.09.2024
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			13.09.2024
5	Дозировка физических нагрузок	1			17.09.2024
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			20.09.2024
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			24.09.2024
8	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			27.09.2024
9	Спортивная игра баскетбол	1			01.10.2024
10	Спортивная игра баскетбол	1			04.10.2024
11	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			08.10.2024
12	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			11.10.2024
13	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			15.10.2024
14	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			18.10.2024

15	Строевые команды и упражнения	1			22.10.2024
16	Лазанье по канату	1			25.10.2024
17	Лазанье по канату	1			05.11.2024
18	Передвижения по гимнастической скамейке	1			08.11.2024
19	Передвижение по гимнастической скамейке	1			12.11.2024
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			15.11.2024
21	Передвижения по гимнастической стенке	1			19.11.2024
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			22.11.2024
23	Прыжки через скакалку	1			26.11.2024
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			29.11.2024
25	Ритмическая гимнастика	1			03.12.2024
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и	1			06.12.2024

	разгибание рук в упоре лежа на полу				
27	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			10.12.2024
28	Танцевальные упражнения из танца полька	1			13.12.2024
29	Закаливание организма под душем	1			17.12.2024
30	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			20.12.2024
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			24.12.2024
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			27.12.2024
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			10.01.2025
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			14.01.2025
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			17.01.2025
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			21.01.2025
37	Повороты на лыжах способом переступания	1			24.01.2025
38	Повороты на лыжах способом переступания	1			28.01.2025
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			31.01.2025
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			04.02.2025
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и	1			07.02.2025

	торможением				
42	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			11.02.2025
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			14.02.2025
44	Спортивная игра волейбол	1			18.02.2025
45	Спортивная игра волейбол	1			21.02.2025
46	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			25.02.2025
47	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			28.02.2025
48	Броски набивного мяча	1			04.03.2025
49	Броски набивного мяча	1			07.03.2025
50	Прыжок в длину с разбега	1			11.03.2025
51	Прыжок в длину с разбега	1			14.03.2025
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			18.03.2025
53	Челночный бег	1			21.03.2025
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			01.04.2025
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1			04.04.2025

	теннисного мяча в цель				
56	Правила поведения в бассейне, разучивание специальных плавательных упражнений.	1			08.04.2025
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м. Упражнения в плавании кролем на груди, брассом	1			11.04.2025
58	Метание теннисного мяча	1			15.04.2025
59	Спортивная игра футбол	1			18.04.2025
60	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			22.04.2025
61	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			25.04.2025
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			29.04.2025
63	Спортивная игра футбол	1			06.05.2025
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			13.05.2025
65	Подвижные игры с приемами футбола	1			16.05.2025
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			20.05.2025
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1			23.05.2025
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с	1			27.05.2025

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения 4а,4б
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России	1			04.09.2024
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			06.09.2024
3	Беговые упражнения	1			11.09.2024
4	Беговые упражнения	1			13.09.2024
5	Самостоятельная физическая подготовка	1			18.09.2024
6	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			20.09.2024
7	Метание малого мяча на дальность	1			25.09.2024
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			27.09.2024
9	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			02.10.2024
10	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			04.10.2024
11	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1			09.10.2024
12	Упражнения из игры баскетбол	1			11.10.2024
13	Упражнения из игры баскетбол	1			16.10.2024

14	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			18.10.2024
15	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			23.10.2024
16	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			25.10.2024
17	Акробатическая комбинация	1			05.11.2024
18	Акробатическая комбинация	1			06.11.2024
19	Акробатическая комбинация	1			08.11.2024
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			13.11.2024
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			15.11.2024
22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			20.11.2024
23	Обучение опорному прыжку	1			22.11.2024
24	Обучение опорному прыжку	1			27.11.2024
25	Упражнения на гимнастической перекладине	1			29.11.2024
26	Упражнения на гимнастической перекладине	1			04.12.2024
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			05.12.2024

	ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки				
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			11.12.2024
29	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			13.12.2024
30	Закаливание организма	1			18.12.2024
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			20.12.2024
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			25.12.2024
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			27.12.2024
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			10.01.2025
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			15.01.2025
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			17.01.2025

37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			22.01.2025
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			24.01.2025
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			29.01.2025
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			31.01.2025
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			05.02.2025
42	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			07.02.2025
43	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			12.02.2025
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			14.02.2025
45	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			19.02.2025
46	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			21.02.2025
47	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			26.02.2025
48	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			28.02.2025
49	Упражнения из игры волейбол	1			05.03.2025
50	Упражнения из игры	1			

	волейбол				07.03.2025
51	Подвижные игры с приемами волейбола	1			12.03.2025
52	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			14.03.2025
53	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			19.03.2025
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			21.03.2025
55	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			02.04.2025
56	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			04.04.2025
57	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне, подводящие упражнения	1			09.04.2025
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м, подводящие упражнения, дыхательная гимнастика.	1			11.04.2025
59	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			16.04.2025
60	Беговые упражнения	1			18.04.2025
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			23.04.2025
62	Метание малого мяча на дальность	1			25.04.2025

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1			30.04.2025
64	Упражнения из игры футбол	1			07.05.2025
65	Упражнения из игры футбол	1			14.05.2025
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			16.05.2025
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			21.05.2025
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			23.05.2025
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Поурочные разработки по Физической культуре 1класс/ Патрикеев А.Ю.

М.: ВАКО, 2013

- Поурочные разработки по Физической культуре 2класс/ Патрикеев А.Ю.

М.: ВАКО, 2013

- Поурочные разработки по Физической культуре 3класс/ Патрикеев А.Ю.

М.: ВАКО, 2013

- Поурочные разработки по Физической культуре 4 класс./ Патрикеев А.Ю.

М.: ВАКО, 2013

- Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время . Методическое пособие/. П.А. Киселев, Е.П. Киселева.- М.: Планета, 2013

- Школа физкультминуток. 1-4 классы/ В.И. Ковалько. М.: ВАКО, 2014

- Гимнастика и подвижные игры в начальной школе/ А.Ю. Патрикеев –

Ростов н/Д : Феникс, 2014

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru/>

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru>

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

Контрольно-измерительные материалы

Контрольно-измерительные материалы рассмотрены на заседании ШМО учителей физической культуры, ОБЖ, технологии, ИЗО и рекомендованы к использованию.

Уровень физической подготовленности

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10,5 и меньше	10,6-10,9	11,0 и более	10,7 и менее	10,8-11,2	11,3 и более
Выносливость 6 мин. бег	1100	730	700	900	600	500
Вис на время	60 с и больше	30-59 с	0-29 с	60 с и больше	30-59 с	0-29 с
Подъем туловища за 30с	15 раз и более	8-14 раз	8 раз и менее	15 раз и более	8-14 раз	8 раз и менее
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	6,8	6,3 – 6,1	6,9 – 6,4	7,0
Броски мяча в горизонтальную цель на точность (3 броска правой и 3 броска левой рукой)	5-6 попаданий из 6	3-4 попадания из 6	2 и меньше попадания за 6 бросков	5-6 попаданий из 6	3-4 попадания из 6	2 и меньше попадания за 6 бросков
Метание мяча на дальность 2 попытки	8м и дальше	4-8 м	Ближе 4м	8м и дальше	4-8 м	Ближе 4м
Бег 1000 м	Без учета времени					

Уровень физической подготовленности

2 класс

Контрольные упражнения	оценка					
	5	4	3	5	4	3
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10,0	10.1-10,5	10,6	10,2	10,3-10,8	10,9
Выносливость 6 мин. бег	1150	950	750	950	850	550

Вис на время	70с и больше	40-69с	0-39с	70с и больше	40-69с	0-39с
Подъем туловища за 30с	16 раз и более	10-15 раз	Менее 10 раз	16 раз и более	10-15 раз	Менее 10 раз
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0	6,6 – 6,1	6,7	6,2	6,7 – 6,3	6,8
Броски мяча в горизонтальную цель на точность (3 броска правой и 3 броска левой рукой)	5-6 попаданий из 6	3-4 попадания из 6	2 и меньше попадания за 6 бросков	5-6 попаданий из 6	3-4 попадания из 6	2 и меньше попадания за 6 бросков
Метание мяча на дальность 2 попытки	10м и дальше	6-10 м	Ближе 6м	10м и дальше	6-10 м	Ближе 6м
Бег 1000 м	Без учета времени					

Уровень физической подготовленности

3 класс

Контрольные упражнения	оценка					
	5	4	3	5	4	3
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Челночный бег 3 x 10 м (сек)	9.5	9,6-10.0	10,1	9,9	10.0-10,4	10,5
Выносливость 6 мин. бег	1200	1000	800	1000	900	600
Вис на время	70с и больше	40-69с	0-39с	70с и больше	40-69с	0-39с
Подъем туловища за 30с	21 раз и более	13-20 раз	Менее 12 раз	21 раз и более	13-20 раз	Менее 12 раз
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8	5,9-6.3	6,4	6,2	6,3 – 6.5	6,6

Броски мяча в вертикальную цель на точность (3 броска правой и 3 броска левой рукой)	5-6 попаданий из 6	3-4 попадания из 6	2 и меньше попадания за 6 бросков	5-6 попаданий из 6	3-4 попадания из 6	2 и меньше попадания за 6 бросков
Метание мяча на дальность 2 попытки	12м и дальше	8-12 м	Ближе 8м	12м и дальше	8-12 м	Ближе 8м
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

**Уровень физической подготовленности
4 класс**

Контрольные упражнения	оценка					
	5	4	3	5	4	3
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Челночный бег 3 x 10 м (сек)	8,6	9,0-9,5	9,9	9,1	9,5-10,0	10,4
Выносливость 6 мин. бег	1250	1050	850	1050	950	650
Вис на время	71с и больше	60-70с	0-59с	71с и больше	60-70с	0-59с
Подъем туловища за 30с	21 раз и более	16-20 раз	15 раз и менее	21 раз и более	16-20 раз	15 раз и менее
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
Бег 30 м с высокого старта, с	5,5	5,6-6,0	6,1	6,0	6,1-6,3	6,4
Бег 60 м с высокого старта, с	10.3	10.4-10.8	10,9	10.6	10.7-11.1	11.2
Броски мяча в вертикальную цель на точность (3 броска правой и 3 броска левой рукой)	5-6 попаданий из 6	3-4 попадания из 6	2 и меньше попадания за 6 бросков	5-6 попаданий из 6	3-4 попадания из 6	2 и меньше попадания за 6 бросков
Метание мяча на дальность 2 попытки	14м и дальше	10-14 м	Ближе 10м	14м и дальше	10-14 м	Ближе 10м
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Контрольные тесты по теоретическим знаниям 2 класс

2 класс 1 четверть

1. Зачем нужно заниматься физкультурой?

- А. Чтобы не болеть
- Б. Чтобы стать сильным и здоровым
- В. Чтобы быстро бегать

2. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка - это:

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь

3. Что поможет тебе правильно распределять время:

- А. Часы
- Б. Режим дня
- В. Секундомер

4. Лучший отдых - это:

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

5. Что помогает проснуться твоему организму:

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

2 класс 2 четверть

1. Для чего нужны физкультминутки?

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

2. Чтобы осанка была правильной нужно:

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

3. Подвижные игры помогут тебе стать:

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

4. Выбери физические качества человека:

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

5. Что такое сила?

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

2 класс 3 четверть

1. 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

2. Равновесие - это:

- А. Способность кататься на велосипеде
- Б. Способность сохранять устойчивое положение тела
- В. Способность ходить по бревну

3. Людям какой профессии необходима сила?

- А. Продавец
- Б. Строитель
- В. Водитель

4. Ловкость - это:

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

5. Какое упражнение поможет тебе стать сильнее?

- А. Подтягивание
- Б. Прыжки через скакалку
- В. Челночный бег

2 класс 4 четверть

1. 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

2. В каких профессиях может понадобиться умение лазать?

- А. Пожарный
- Б. Врач
- В. Повар

3. Гибкость - это:

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

4. В каком виде спорта нужно быть быстрым:

- А. Гимнастика
- Б. Плавание
- В. Гиревой спорт

5. Метание развивает:

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

Контрольные тесты по теоретическим знаниям 3 класс

3 класс 1 четверть

1. Подвижные игры помогут тебе стать:

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

2. Выбери физические качества человека:

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

3. Что такое сила?

А. Способность с помощью мышц производить активные действия

Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

4. Богатырь - это:

- А. Сильный человек
- Б. Человек физически крепкий и трудолюбивый
- В. Высокий человек

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

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

3 класс 2 четверть

1. Чтобы осанка была правильной нужно:

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

2. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- А. Греция
- Б. Египет
- В. Болгария

3. Гимнастика бывает:

- А. Художественной
- Б. Спортивной
- В. Спортивной, художественной и ритмической

4. Равновесие - это:

- А. Способность кататься на велосипеде
- Б. Способность сохранять устойчивое положение тела
- В. Способность ходить по бревну

5. Алина Кабаева - это:

- А. Лыжница
- Б. Теннисистка
- В. Гимнастка

3 класс 3 четверть

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. При какой погоде можно кататься на лыжах:

- А. При температуре не ниже -20 градусов
- Б. При температуре от -14 до -25 градусов
- В. В безветренную погоду при температуре не ниже -15 градусов

5. Командные спортивные игры это:

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

3 класс 4 четверть

1. 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

2. Гибкость – это:

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

3. Самый трудный вид лёгкой атлетики - это:

- А. Бег
- Б. Десятиборье
- В. Метание диска

4. Каким видом лёгкой атлетики занимается Елена Исинбаева

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

5. При какой температуре воды можно купаться:

- А. Выше +18 градусов
- Б. Выше +10 градусов
- В. Выше +25 градусов

Контрольные тесты по теоретическим знаниям 4 класс

4 класс 1 четверть

1. Самый трудный вид лёгкой атлетики - это:

- А. Прыжки с шестом
- Б. Десятиборье
- В. Спортивная ходьба

2. Самоконтроль – это:

- А. Умение контролировать развитие своего организма и физические нагрузки
- Б. Умение контролировать свои эмоции
- В. Умение контролировать своё поведение

3. Прибор для измерения силы – это:

- А. Секундомер
- Б. Спирометр
- В. Динамометр

4. С помощью какого упражнения можно проверить быстроту:

- А. Кросс 1 км.
- Б. Бег 30 м.
- В. Прыжок в длину

5. Каким упражнением можно проверить гибкость:

- А. Наклон вперёд из положения сидя
- Б. Сгибание и разгибание рук из упора лёжа
- В. Поднимание туловища из положения лёжа

4 класс 2 четверть

1. Лучшее закаливание – это:

- А. Воздействие воды, солнца и воздуха
- Б. Плавание
- В. Утренняя зарядка

2. Выбери физические качества человека:

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

3. Гимнастика бывает:

- А. Художественной
- Б. Спортивной
- В. Спортивной, художественной и ритмической

4. Гибкость – это:

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

5. Для чего нужны физкультминутки?

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

4 класс 3 четверть

1. При какой погоде можно кататься на лыжах:

- А. При температуре не ниже -20 градусов
- Б. При температуре от -14 до -25 градусов
- В. В безветренную погоду при температуре не ниже -15 градусов

2. 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

3. Зачем нужно выполнять разминку?

- А. Чтобы стать сильным
- Б. Чтобы не было травм
- В. Чтобы не болеть

4. Что надо делать при кровотечении из носа?

- А. Вызвать врача
- Б. Промыть нос водой
- В. Положить на переносицу лёд или холодный компресс

5. По какому номеру телефона нужно звонить, чтобы вызвать врача « Скорой помощи»?

- А. 01
- Б. 02
- В. 03

4 класс 4 четверть

1. 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

2. Метание развивает:

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

3. При какой температуре воды можно купаться:

- А. Выше +18 градусов
- Б. Выше +10 градусов
- В. Выше +25 градусов

4. Как нужно вести себя во время подвижной игры, чтобы избежать травм?

- А. Быстрее бегать
- Б. Соблюдать правила по технике безопасности
- В. Решать споры с помощью кулаков и крика

5. Вещи, которые понадобятся в походе, называются:

- А. инвентарём
- Б. спортивным снаряжением
- В. туристическим снаряжением

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту

Система оценивания в 1 классе безотметочная.

Оценивание проектов:

Критерии оценивания проектов:

2 балла – выше среднего

1 балл – средний

0 баллов – ниже среднего.

Матрица оценивания проектов

Показатели проявления компетентности	Фамилии учащихся					
Предметно-информационная составляющая (максимальное значение – 6)						
1.Знание основных терминов и фактического материала по теме проекта						
2.Знание существующих точек зрения (подходов) к проблеме и способов ее решения						
3.Знание источников информации						
Деятельностно-коммуникативная составляющая (максимальное значение –14)						
4.Умение выделять проблему и обосновывать ее актуальность						
5.Умение формулировать цель, задачи						
6.Умение сравнивать, сопоставлять, обобщать и делать выводы						
7.Умение выявлять причинно-следственные связи, приводить аргументы и иллюстрировать примерами						
8.Умение соотнести полученный результат (конечный продукт) с поставленной целью						
9.Умение находить требуемую информацию в различных источниках						
10.Владение грамотной, эмоциональной и свободной речью						

Ценностно-ориентационная составляющая (максимальное значение – 8)						
11.Понимание актуальности темы и практической значимости работы						
12.Выражение собственной позиции, обоснование ее						
13.Умение оценивать достоверность полученной информации						
14.Умение эффективно организовать индивидуальное информационное и временное пространство						
ИТОГО:						

Максимально возможное количество баллов: 28

В процентном соотношении отметки (по пятибалльной системе) рекомендуется выставлять в следующих диапазонах:

Отметка “3”- 42%-64% (от 12 до 17 баллов)

Отметка “4”- 65%-89% (от 18 до 24 баллов)

Отметка “5”- 90%-100% (от 25 до 28 баллов)

В конечной оценке учебного процесса ученик должен точно увидеть:

- какими были его успехи в освоении учебного материала в целом;
- на каком уровне он его усвоил;
- каковы его умения и навыки;
- какова оценка его творческой деятельности;
- в какой мере он способен проявить своё личностное отношение к изучаемому материалу.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ШКОЛЬНЫЙ УРОК»

Физическая культура

Классы 1А, 1Б

Учитель Удегова Татьяна Евгеньевна

Количество часов всего 66 часов, в неделю 2 часа.

№	Раздел	Ключевые воспитательные задачи	Количество часов, отводимых на изучение темы
1.	Знания о физической культуре, Способы самостоятельной деятельности, Оздоровительная физическая культура	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся; установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности	7ч
2.	Легкая атлетика	Проведение учебных (занимательные уроки, урок-исследование и др.) и учебно-развлекательных мероприятий использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения. Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми	16ч
3.	Гимнастика с элементами акробатики	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений. Организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.	12ч
4.	Лыжная подготовка	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения	12ч
5.	Прикладно-ориентированная физическая культура	Применение на уроке групповой работы или работы в парах, с целью обучения командной работе и взаимодействию с другими детьми, постановки общей цели, для достижения которой каждый должен внести индивидуальный вклад, распределению ролей, рефлексией вклада каждого в общий результат; Организация кураторства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	4 ч

		Организация предметных образовательных событий (проведение предметных декад) для обучающихся с целью развития познавательной и творческой активности, инициативности в различных сферах предметной деятельности, раскрытия творческих способностей обучающихся с разными образовательными потребностями и индивидуальными возможностями;	
6.	Подвижные игры и состязания	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (наличие двигательной активности на уроках), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха); Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими групповых исследовательских проектов	16ч

Тематическое планирование составил (а):

Удегова Т.Е.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ШКОЛЬНЫЙ УРОК»

Физическая культура

Классы 2А, 2Б

Учитель Удегова Татьяна Евгеньевна

Количество часов всего 68 часов, в неделю 2 часа.

№	Раздел	Ключевые воспитательные задачи	Количество часов, отводимых на изучение темы
1	Знания о физической культуре, Способы самостоятельной деятельности, Оздоровительная физическая культура	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся; установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности	9ч
2	Легкая атлетика	Проведение учебных (занимательные уроки, урок-исследование и др.) и учебно-развлекательных мероприятий использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения. Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми	15ч
3	Гимнастика с элементами акробатики	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений. Организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.	12ч
4	Лыжная подготовка	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения	12ч
5	Прикладно-ориентированная физическая культура	Применение на уроке групповой работы или работы в парах, с целью обучения командной работе и взаимодействию с другими детьми, постановки общей цели, для достижения которой каждый должен внести индивидуальный вклад, распределению ролей, рефлексией вклада каждого в общий результат; Организация кураторства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	4 ч

		Организация предметных образовательных событий (проведение предметных декад) для обучающихся с целью развития познавательной и творческой активности, инициативности в различных сферах предметной деятельности, раскрытия творческих способностей обучающихся с разными образовательными потребностями и индивидуальными возможностями;	
6	Подвижные игры и состязания	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (наличие двигательной активности на уроках), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха); Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими групповых исследовательских проектов	16ч

Тематическое планирование составил (а):

Удегова Т.Е.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ШКОЛЬНЫЙ УРОК»

Физическая культура

Классы 3А, 3Б

Учитель Удегова Татьяна Евгеньевна

Количество часов всего 68 часов, в неделю 2 часа.

№	Раздел	Ключевые воспитательные задачи	Количество часов, отводимых на изучение темы
1	Знания о физической культуре, Способы самостоятельной деятельности, Оздоровительная физическая культура	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся; установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности	8ч
2	Легкая атлетика	Проведение учебных (занимательные уроки, урок-исследование и др.) и учебно-развлекательных мероприятий использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения. Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми	14ч
3	Гимнастика с элементами акробатики	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений. Организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.	14ч
4	Лыжная подготовка	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения	10ч
5	Прикладно-ориентированная физическая культура, Плавание	Применение на уроке групповой работы или работы в парах, с целью обучения командной работе и взаимодействию с другими детьми, постановки общей цели, для достижения которой каждый должен внести индивидуальный вклад, распределению ролей, рефлексией вклада каждого в общий результат; Организация кураторства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт	4 ч

		сотрудничества и взаимной помощи Организация предметных образовательных событий (проведение предметных декад) для обучающихся с целью развития познавательной и творческой активности, инициативности в различных сферах предметной деятельности, раскрытия творческих способностей обучающихся с разными образовательными потребностями и индивидуальными возможностями;	
6	Подвижные игры и состязания	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (наличие двигательной активности на уроках), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха); Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими групповых исследовательских проектов	14ч

Тематическое планирование составил (а):

Удегова Т.Е.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ШКОЛЬНЫЙ УРОК»

Физическая культура

Классы 4А, 4Б

Учитель Удегова Татьяна Евгеньевна

Количество часов всего 68 часов, в неделю 2 часа.

№	Раздел	Ключевые воспитательные задачи	Количество часов, отводимых на изучение темы
1.	Знания о физической культуре, Способы самостоятельной деятельности, Оздоровительная физическая культура	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся; установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности	8ч
2.	Легкая атлетика	Проведение учебных (занимательные уроки, урок-исследование и др.) и учебно-развлекательных мероприятий использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения. Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми	14ч
3.	Гимнастика с элементами акробатики	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений. Организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.	14ч
4.	Лыжная подготовка	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения	14ч
5.	Прикладно-ориентированная физическая культура, Плавание	Применение на уроке групповой работы или работы в парах, с целью обучения командной работе и взаимодействию с другими детьми, постановки общей цели, для достижения которой каждый должен внести индивидуальный вклад, распределению ролей, рефлексией вклада каждого в общий результат; Организация кураторства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	4 ч

		Организация предметных образовательных событий (проведение предметных декад) для обучающихся с целью развития познавательной и творческой активности, инициативности в различных сферах предметной деятельности, раскрытия творческих способностей обучающихся с разными образовательными потребностями и индивидуальными возможностями;	
6.	Подвижные игры и состязания	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (наличие двигательной активности на уроках), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха); Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими групповых исследовательских проектов	14ч

Тематическое планирование составил (а):

Удегова Т.Е.