

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управление образования Администрации муниципального образования
"Муниципальный округ Увинский район Удмуртской Республики"
МОУ "Чистостемская ООШ"

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета

Протокол №1
от «31» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МОУ "Чистостемская
ООШ"

Дедюхин А.С.
Приказ №18-О
от «31» 08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1070186)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

д. Чистостем 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 371 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (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, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и 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 не проводится из-за отсутствия бассейна.

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 не проводится из-за отсутствия бассейна.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча

внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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, и игровой;
- 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 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;
- 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	Кол-тво часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2	
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Осанка человека	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3	
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лыжная подготовка	19	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Легкая атлетика	16	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		70	
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23	https://resh.edu.ru/subject/9/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		23	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3	
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		9	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3	
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лыжная подготовка	21	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Легкая атлетика	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные игры	16	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		59	
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	https://resh.edu.ru/subject/9/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		28	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2	
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	16	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	21	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	17	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		66	
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	https://resh.edu.ru/subject/9/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		28	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Ко-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2	
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	11	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		39	

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	https://resh.edu.ru/subject/9/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		20	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Что такое физическая культура	1	1.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Современные физические упражнения	1	4.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	5.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	8.09	
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	11.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	12.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	15.09	
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	18.09	
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью	1	19.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	передвижения			uchi.ru/
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	22.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Равномерный бег 3 мин.	1	25.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Кросс 1 км.	1	26.09	
13	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	29.09	
14	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	2.10	
15	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	3.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	6.10	
17	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	9.10	
18	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	10.10	
19	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	13.10	
20	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	16.10	
21	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	17.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Прыжок в длину с места	1	20.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Считалки для подвижных игр	1	23.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр		24.10	
25	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	27.10	
26	Обучение способам организации игровых площадок	1	7.11	

27	Обучение способам организации игровых площадок	1	10.11	
28	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	13.11	
29	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	14.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	17.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	20.11	
32	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	21.11	
33	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	24.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	27.11	
35	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	28.11	
36	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	1.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	4.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	5.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	8.12	
40	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	11.12	
41	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	12.12	
42	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	15.12	
43	Исходные положения в физических упражнениях	1	18.12	
44	Учимся гимнастическим упражнениям	1	19.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

				uchi.ru/
45	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	22.12	
46	Акробатические упражнения, основные техники	1	25.12	
47	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	26.12	
48	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	29.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	9.01	
50	Упражнения в передвижении на лыжах	1	12.01	
51	Упражнения в передвижении на лыжах	1	15.01	
52	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	16.01	
53	Техника ступающего шага во время передвижения	1	19.01	
54	Техника ступающего шага во время передвижения	1	22.01	
55	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	23.01	
56	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	26.01	
57	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	29.01	
58	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	30.01	
59	Техника поворота переступанием	1	2.02	
60	Техника поворота переступанием	1	5.02	
61	Техника подъёма «лесенкой»	1	6.02	
62	Техника подъёма «лесенкой»	1	9.02	
63	Техника спуска в основной стойке	1	19.02	
64	Техника спуска в основной стойке	1	20.02	
65	Передвижение на лыжах до 1км.	1	26.02	
66	Ходьба на лыжах до 1500 м.	1	27.02	

67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	1.03	https://www.gto.ru/#gto-method
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	4.03	https://www.gto.ru/#gto-method
69	Способы построения и повороты стоя на месте	1	5.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
70	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	11.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
71	Гимнастические упражнения с мячом	1	12.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
72	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	15.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
73	Гимнастические упражнения в прыжках	1	18.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
74	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	19.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
75	Подъем ног из положения лежа на животе	1	22.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
76	Сгибание рук в положении упор лежа	1	1.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
77	Разучивание прыжков в группировке	1	2.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
78	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	5.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
79	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	8.04	https://www.gto.ru/#gto-method
80	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний	1	9.04	https://www.gto.ru/#gto-method

	(тестов) ВФСК ГТО			
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	12.04	https://www.gto.ru/#gto-method
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	15.04	https://www.gto.ru/#gto-method
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	16.04	https://www.gto.ru/#gto-method
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	19.04	https://www.gto.ru/#gto-method
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	22.04	https://www.gto.ru/#gto-method
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	23.04	https://www.gto.ru/#gto-method
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	26.04	https://www.gto.ru/#gto-method
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	27.04	https://www.gto.ru/#gto-method
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	3.05	https://www.gto.ru/#gto-method
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1	6.05	https://www.gto.ru/#gto-method

	двумя ногами. Подвижные игры			
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	7.05	https://www.gto.ru/#gto-method
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	13.05	https://www.gto.ru/#gto-method
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	14.05	https://www.gto.ru/#gto-method
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	17.05	https://www.gto.ru/#gto-method
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	20.05	https://www.gto.ru/#gto-method
96	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	21.05	https://www.gto.ru/#gto-method
97	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	24.05	
98	Резервный урок	1		
99	Резервный урок	1		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	4.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2	Зарождение Олимпийских игр	1	7.09	
3	Современные Олимпийские игры	1	8.09	
4	Физическое развитие	1	11.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Физические качества	1	14.09	
6	Сила как физическое качество	1	15.09	
7	Быстрота как физическое качество	1	18.09	
8	Выносливость как физическое качество	1	21.09	
9	Гибкость как физическое качество	1	22.09	
10	Развитие координации движений	1	25.09	
11	Развитие координации движений	1	28.09	
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	29.09	
13	Закаливание организма	1	2.10	
14	Утренняя зарядка	1	5.10	
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	6.10	
16	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	9.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Броски мяча в неподвижную мишень	1	12.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Броски мяча в неподвижную мишень	1	13.10	
19	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	16.10	
20	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	19.10	
21	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	20.10	
22	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	23.10	
23	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	26.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	27.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Бег с поворотами и изменением	1	9.11	

	направлений			
26	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	10.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Игры с приемами баскетбола	1	13.11	
28	Игры с приемами баскетбола	1	16.11	
29	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	17.11	
30	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	20.11	
31	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	23.11	
32	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	24.11	
33	Прием «волна» в баскетболе	1	27.11	
34	Прием «волна» в баскетболе	1	30.11	
35	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	1.12	
36	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	4.12	
37	Гонка мячей и слалом с мячом	1	7.12	
38	Гонка мячей и слалом с мячом	1	8.12	
39	Футбольный бильярд	1	11.12	
40	Футбольный бильярд	1	14.12	
41	Игра «Мини-футбол»	1	15.12	
42	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	18.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Строевые упражнения и команды	1	21.12	
44	Строевые упражнения и команды	1	22.12	
45	Прыжковые упражнения	1	25.12	
46	Прыжковые упражнения	1	28.12	
47	Ходьба на гимнастической скамейке	1	29.12	
48	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	11.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Скольльзящий шаг без палок.	1	12.01	
50	Скольльзящий шаг с палками.	1	15.01	

51	Скользкий шаг с палками	1	18.01	
52	Скользкий шаг с палками.	1	19.01	
53	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	22.01	
54	Спуск с горы в основной стойке	1	25.01	
55	Спуск с горы в основной стойке	1	26.01	
56	Подъем лесенкой	1	29.01	
57	Подъем лесенкой	1	1.02	
58	Спуски и подъёмы на лыжах	1	2.02	
59	Спуски и подъёмы на лыжах	1	5.02	
60	Торможение лыжными палками	1	8.02	
61	Торможение лыжными палками	1	9.02	
62	Торможение падением на бок	1	12.02	
63	Торможение падением на бок	1	15.02	
64	Ходьба на лыжах до 2000м.	1	16.02	
65	Скольжение на одной лыже.	1	19.02	
66	<i>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры</i>	1	22.02	https://www.gto.ru/#gto-method
67	<i>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры</i>	1	26.02	https://www.gto.ru/#gto-method
68	Игра «Спуск с поворотом»	1	29.02	
69	Спуск по снежному склону	1	1.03	
70	Игры-эстафеты на лыжах.	1	4.03	
71	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	7.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
72	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	11.03	
73	Упражнения с гимнастическим мячом	1	14.03	
74	Упражнения с гимнастическим мячом	1	15.03	
75	Танцевальные гимнастические движения	1	18.03	

76	Танцевальные гимнастические движения	1	21.03	
77	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	22.03	https://www.gto.ru/#gto-method
78	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	1.04	https://www.gto.ru/#gto-method
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	4.04	https://www.gto.ru/#gto-method
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	5.04	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	8.04	https://www.gto.ru/#gto-method
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	11.04	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	12.04	https://www.gto.ru/#gto-method
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	15.04	https://www.gto.ru/#gto-method
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	18.04	https://www.gto.ru/#gto-method
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	19.04	https://www.gto.ru/#gto-method

	ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	22.04	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	25.04	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	26.04	https://www.gto.ru/#gto-method
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	2.05	https://www.gto.ru/#gto-method
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	3.05	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	6.05	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	13.05	https://www.gto.ru/#gto-method
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	16.05	https://www.gto.ru/#gto-method
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	17.05	

96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	20.05	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м. Подвижные игры	1	23.05	https://www.gto.ru/#gto-method
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Подвижные игры	1	24.05	https://www.gto.ru/#gto-method
99	Резервный урок	1		
100	Резервный урок	1		
101	Резервный урок	1		
102	Резервный урок	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Физическая культура у древних народов	1	4.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	История появления современного спорта	1	5.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Виды физических упражнений	1	7.09	
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	11.09	
5	Дозировка физических нагрузок	1	12.09	
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	14.09	
7	Закаливание организма под душем	1	18.09	
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	19.09	
9	Прыжок в длину с разбега. Т/Б	1	21.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Прыжок в длину с разбега	1	25.09	

11	Прыжок в длину с разбега	1	26.09	
12	Бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью	1	28.09	
13	Бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью	1	2.10	
14	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	3.10	
15	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	5.10	
16	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	9.10	
17	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	10.10	
18	Броски набивного мяча стоя	1	12.10	
19	Броски набивного мяча стоя	1	16.10	
20	Броски набивного мяча сидя	1	17.10	
21	Броски набивного мяча сидя	1	19.10	
22	Челночный бег 3X10	1	23.10	
23	Челночный бег 3X10	1	24.10	
24	Челночный бег 4X9	1	26.10	
25	Спортивная игра баскетбол	1	7.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Спортивная игра баскетбол	1	9.11	
27	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	13.11	
28	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	14.11	
29	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	16.11	
30	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	20.11	
31	Спортивная игра волейбол	1	21.11	
32	Спортивная игра волейбол	1	23.11	
33	Спортивная игра волейбол	1	27.11	
34	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	28.11	
35	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на	1	30.11	

	месте и в движении			
36	Спортивная игра футбол	1	4.12	
37	Спортивная игра футбол	1	5.12	
38	Подвижные игры с приемами футбола	1	7.12	
39	Подвижные игры с приемами футбола	1	11.12	
40	Игра в футбол	1	12.12	
41	Игра в футбол	1	14.12	
42	Строевые команды и упражнения	1	18.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Строевые команды и упражнения	1	19.12	
44	Лазанье по канату	1	21.12	
45	Лазанье по канату	1	25.12	
46	Передвижения по гимнастической скамейке	1	26.12	
47	Передвижения по гимнастической стенке	1	28.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Т/Б	1	9.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	11.01	
50	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	15.01	
51	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	16.01	
52	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	18.01	
53	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	22.01	
54	Повороты на лыжах способом переступания	1	23.01	
55	Повороты на лыжах способом переступания	1	25.01	
56	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	29.01	
57	Торможение на лыжах способом	1	30.01	

	«пflug» при спуске с пологого склона			
58	Торможение на лыжах способом «пflug» при спуске с пологого склона	1	1.02	
59	Спуск с горы в основной стойке	1	5.02	
60	Спуск с горы в основной стойке	1	6.02	
61	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	8.02	
62	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	12.02	
63	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	13.02	
64	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	15.02	
65	Эстафета с этапом 50м.	1	19.02	
66	Встречная эстафета	1	20.02	
67	Пятнашки на лыжах.	1	22.02	
68	Пятнашки на лыжах.	1	26.02	
69	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	27.02	https://www.gto.ru/#gto-method
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	29.02	https://www.gto.ru/#gto-method
71	Прыжки через скакалку	1	4.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
72	Ритмическая гимнастика	1	5.03	
73	Ритмическая гимнастика	1	7.03	
74	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	11.03	
75	Танцевальные упражнения из танца полька	1	12.03	
76	Танцевальные упражнения из танца полька	1	14.03	
77	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	18.03	https://www.gto.ru/#gto-method
78	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК	1	19.03	https://www.gto.ru/#gto-method

	ГТО			
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	21.03	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1.04	https://www.gto.ru/#gto-method
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	2.04	https://www.gto.ru/#gto-method
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	4.04	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	8.04	https://www.gto.ru/#gto-method
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	9.04	https://www.gto.ru/#gto-method
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	11.04	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	15.04	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	16.04	

88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	18.04	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	22.04	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	23.04	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	25.04	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	2.05	https://www.gto.ru/#gto-method
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	6.05	https://www.gto.ru/#gto-method
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	7.05	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	13.05	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	14.05	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1	16.05	

	Эстафеты			
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	20.05	
99	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	21.05	https://www.gto.ru/#gto-method
100	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	23.05	https://www.gto.ru/#gto-method
101	Резервный урок	1		
102	Резервный урок	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Из истории развития физической культуры в России	1	1.09	www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	4.09	
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	8.09	
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	11.09	
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	15.09	
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	18.09	
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	22.09	

8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	25.09	
9	Закаливание организма	1	29.09	
10	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	2.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Метание малого мяча на дальность	1	6.10	
12	Метание малого мяча на дальность	1	9.10	
13	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	13.10	
14	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	16.10	
15	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	20.10	
16	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	23.10	
17	Беговые упражнения на короткую дистанцию	1	27.10	
18	Беговые упражнения на короткую дистанцию	1	10.11	
19	Беговые упражнения на длинную дистанцию	1	13.11	
20	Беговые упражнения на длинную дистанцию	1	17.11	
21	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	20.11	
22	Акробатическая комбинация	1	24.11	
23	Акробатическая комбинация	1	27.11	
24	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	1.12	
25	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	4.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	8.12	
27	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	11.12	
28	Разучивание подвижной игры	1	15.12	

	«Эстафета с ведением футбольного мяча»			
29	Упражнения из игры футбол	1	18.12	
30	Упражнения из игры баскетбол	1	22.12	
31	Упражнения из игры баскетбол	1	25.12	
32	Упражнения из игры волейбол	1	29.12	
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	12.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	15.01	
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	19.01	
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	22.01	
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	26.01	
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	29.01	
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	2.02	
40	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	5.02	
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	9.02	
42	Совершенствование техники передвижения на лыжах, выполнения подъёмов и спусков.	1	12.02	
43	Игры-эстафеты на лыжах.	1	16.02	
44	Пятнашки на лыжах.	1	19.02	
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	26.02	https://www.gto.ru/#gto-method
46	Освоение правил и техники	1	1.03	https://www.gto.ru/#gto-method

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты			to-method
47	Обучение опорному прыжку	1	4.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	11.03	
49	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	15.03	
50	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	18.03	
51	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	22.03	https://www.gto.ru/#gto-method
52	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	1.04	https://www.gto.ru/#gto-method
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	5.04	https://www.gto.ru/#gto-method
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	8.04	https://www.gto.ru/#gto-method
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	12.04	https://www.gto.ru/#gto-method
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	15.04	https://www.gto.ru/#gto-method
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	19.04	https://www.gto.ru/#gto-method

58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	22.04	https://www.gto.ru/#gto-method
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	26.04	https://www.gto.ru/#gto-method
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	27.04	https://www.gto.ru/#gto-method
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	3.05	https://www.gto.ru/#gto-method
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	6.05	https://www.gto.ru/#gto-method
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	13.05	https://www.gto.ru/#gto-method
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	17.05	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	20.05	https://www.gto.ru/#gto-method
66	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1	24.05	https://www.gto.ru/#gto-method
67	Резервный урок	1		
68	Резервный урок	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
<https://www.gto.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха/ авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград : Учитель, 2021
<https://resh.edu.ru/>
https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm
Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)
<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

- <https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm Физическая культура
- Российская электронная школа (resh.edu.ru)
<https://www.gto.ru>
ВФСК ГТО (gto.ru)

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ С КРИТЕРИЯМИ ОЦЕНИВАНИЯ

1 класс

Контрольные упражнения	Показатели					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Показатели					
	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
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 и пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Показатели					
	5	4	3	5	4	3
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-				12	8	5

во раз						
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольные упражнения	Показатели					
	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
Бег 60 м с высокого старта	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

1 класс

Итоговая контрольная работа

- Каково значение скелета человека?
 А) движение человека
 Б) главная опора организма
 В) укрепление всех органов
- Какой орган защищает череп? _____
- Какой орган защищает позвоночник? _____
- Какие органы защищает грудная клетка? _____
- Каково значение мышц?
 А) красота человека
 Б) укрепление костей
 В) движение человека
- Если долго работаешь на уроке сидя, необходимо сделать несколько упражнений. Как это называется?
 А) физкультминутка

Б) зарядка

В) урок физкультуры

7. Для мышц рук, плеч и спины используем упражнения

А) приседание, подтягивание, отжимание

Б) поднимание туловища, наклоны, приседание

В) отжимание, подтягивание, прогибание назад лежа на животе

8. Для мышц живота и талии используют упражнения

А) наклоны в стороны, лежа на спине поднимание ног и туловища

Б) наклоны вперед, подтягивание, отжимание

В) приседание, махи ногами, вращение туловища

9. Для мышц ног используют упражнения

А) наклоны вперед, махи ногами, повороты в сторону

Б) приседания, выпады, поднимание высоко на носки

В) поднимание туловища и ног, отжимание от пола, приседания

10. После окончания спортивной тренировки необходимо

А) лечь на диван и отдохнуть

Б) принять душ или обтереться влажным полотенцем

В) поиграть с друзьями в малоподвижные игры

Ключ для проверки:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Б	Головной мозг	Спинной мозг	Сердце и легкие	В	А	В	А	Б	Б

За каждый правильный ответ – 1 балл.

уровень «высокий»: 8-10 баллов

уровень «средний»: 6-7 баллов

уровень «низкий»: 4-5 баллов

2 класс

Итоговая контрольная работа

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

а) горячей водой.

б) теплой водой.

в) водой, имеющей температуру тела.

г) прохладной водой.

2. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

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

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

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

4. В чем главное назначение спортивной одежды?

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

5. Какова цель утренней гимнастики?

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

6. Физкультминутка это...?

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

7. Что делать при ушибе?

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

8. Под осанкой понимается...

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

9. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;

г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.

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

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

11. В какой стране зародились Олимпийские игры?

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

12. Что такое физическая культура?:

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

Ключ для проверки:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
В	Г	Б	А	Г	А	Б	А	В	Б	В	В

Оценивание:

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»: 8-10 баллов

Оценка «4»: 6-7 баллов

Оценка «3»: 4-5 баллов

Оценка «2»: менее 4 баллов

Итоговая контрольная работа

3 класс

Вариант 1.

1.Каким видом спорта занимается Евгений Плющенко:

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

2.Что такое быстрота?

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

3.Ловкость – это:

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

4.Подвижные игры помогут тебе стать:

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

5. Командные спортивные игры это:

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

6. Что такое выносливость?

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

7. Гибкость – это:

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

8.Каким видом лёгкой атлетики занимается Елена Исинбаева

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

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

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

10. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- А. Греция
- Б. Египет

Ключ для проверки:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Б	В	В	В	Б	А	В	Б	Б	А

