

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

Управление образования Администрации г. Оренбурга

МОАУ "СОШ №60"

РАССМОТРЕНО

Заместитель директора по
УВР

Несмеянова Н.В.
от «__» ____ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

Кочелаев М.К.
от «__» 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Кочелаев М.К.
от «__» 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

г.Оренбург 2024-2025 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 – 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 противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением 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, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	1		http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			http://spo.1september.ru/urok/
1.2	Осанка человека	1			http://spo.1september.ru/urok/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			http://spo.1september.ru/urok/
2.2	Лыжная подготовка	12			http://spo.1september.ru/urok/
2.3	Легкая атлетика	16			http://spo.1september.ru/urok/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			http://spo.1september.ru/urok/

Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	4	1		http://spo.1september.ru/urok/
комплекса ГТО		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	2	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.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			http://www.fizkult-ura.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12			http://spo.1september.ru/urok/
2.3	Легкая атлетика	15			http://www.fizkult-ura.ru/
2.4	Подвижные игры	16			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	1		http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	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			http://uslide.ru/fizkultura
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			http://spo.1september.ru/urok/
2.3	Физическая нагрузка	2			http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			http://spo.1september.ru/urok/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Легкая атлетика	10			http://uslide.ru/fizkultura
2.3	Лыжная подготовка	12			http://www.fizkult-ura.ru/

2.4	Плавательная подготовка	12			http://spo.1september.ru/urok/
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			http://uslide.ru/fizkultura
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	1		http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	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://uslide.ru/fizkultura
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			http://spo.1september.ru/urok/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			http://uslide.ru/fizkultura
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			http://uslide.ru/fizkultura
1.2	Закаливание организма	1			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			http://uslide.ru/fizkultura
2.2	Легкая атлетика	10			http://uslide.ru/fizkultura

2.3	Лыжная подготовка	12			http://spo.1september.ru/urok/
2.4	Плавательная подготовка	12			http://uslide.ru/fizkultura
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			http://uslide.ru/fizkultura
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	1		http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1			03.09	http://uslide.ru/fizkultura
2	Современные физические упражнения	1			06.09	http://uslide.ru/fizkultura
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			10.09	http://spo.1september.ru/urok/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека. Упражнения для осанки	1			13.09	http://uslide.ru/fizkultura
5	Входная контрольная работа	1	1		17.09	http://www.fizkult-ura.ru/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			20.09	http://uslide.ru/fizkultura
7	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1			24.09	http://spo.1september.ru/urok/
8	Учимся гимнастическим упражнениям	1			27.09	http://www.fizkult-ura.ru/
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			01.10	http://spo.1september.ru/urok/
10	Акробатические упражнения, основные техники	1			04.10	http://uslide.ru/fizkultura

11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			08.10	http://uslide.ru/fizkultura
12	Гимнастические упражнения с мячом	1			11.10	http://www.fizkult-ura.ru/
13	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			15.10	http://www.fizkult-ura.ru/
14	Гимнастические упражнения в прыжках	1			18.10	http://uslide.ru/fizkultura
15	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1			22.10	http://spo.1september.ru/urok/
16	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1			25.10	http://www.fizkult-ura.ru/
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1			05.11	http://uslide.ru/fizkultura
18	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1			08.11	http://spo.1september.ru/urok/
19	Переноска лыж к месту занятия	1			12.11	http://www.fizkult-ura.ru/
20	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			15.11	http://uslide.ru/fizkultura
21	Упражнения в передвижении на лыжах	1			19.11	http://spo.1september.ru/urok/

22	Упражнения в передвижении на лыжах	1			22.11	http://uslide.ru/fizkultura
23	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			26.11	http://www.fizkult-ura.ru/
24	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			29.11	http://spo.1september.ru/urok/
25	Техника ступающего шага во время передвижения	1			03.12	http://uslide.ru/fizkultura
26	Техника ступающего шага во время передвижения	1			06.12	http://www.fizkult-ura.ru/
27	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			10.12	http://spo.1september.ru/urok/
28	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1			13.12	http://www.fizkult-ura.ru/
29	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1			17.12	http://uslide.ru/fizkultura
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1			20.12	http://spo.1september.ru/urok/
31	Чем отличается ходьба от бега	1			24.12	http://uslide.ru/fizkultura
32	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			27.12	http://spo.1september.ru/urok/
33	Упражнения в передвижении с	1			10.01	http://www.fizkult-ura.ru/

	равномерной скоростью					
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			14.01	http://uslide.ru/fizkultura
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			17.01	http://spo.1september.ru/urok/
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1			21.01	http://uslide.ru/fizkultura
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1			24.01	http://www.fizkult-ura.ru/
38	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			28.01	http://spo.1september.ru/urok/
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			31.01	http://uslide.ru/fizkultura
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1			04.02	http://spo.1september.ru/urok/
41	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			07.02	http://spo.1september.ru/urok/

	комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель					
42	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			11.02	http://uslide.ru/fizkultura
43	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1			14.02	http://www.fizkult-ura.ru/
44	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			18.02	http://spo.1september.ru/urok/
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			21.02	http://uslide.ru/fizkultura
46	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1			25.02	http://www.fizkult-ura.ru/
47	Считалки для подвижных игр	1			28.02	http://spo.1september.ru/urok/
48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			04.03	http://www.fizkult-ura.ru/
49	Обучение способам организации игровых площадок	1			07.03	http://uslide.ru/fizkultura
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			11.03	http://www.fizkult-ura.ru/
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			14.03	http://spo.1september.ru/urok/
52	Разучивание подвижной игры	1			18.03	http://uslide.ru/fizkultura

	«Охотники и утки»					
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			21.03	http://www.fizkult-ura.ru/
54	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			01.04	http://spo.1september.ru/urok/
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			04.04	http://uslide.ru/fizkultura
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			08.04	http://www.fizkult-ura.ru/
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			11.04	http://spo.1september.ru/urok/
58	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			15.04	http://uslide.ru/fizkultura
59	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			18.04	http://www.fizkult-ura.ru/
60	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			22.04	http://uslide.ru/fizkultura
61	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			25.04	http://spo.1september.ru/urok/
62	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			29.04	http://spo.1september.ru/urok/
63	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			06.05	http://uslide.ru/fizkultura
64	Промежуточная аттестация.	1	1		13.05	http://spo.1september.ru/urok/

	Итоговая контрольная работа					
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1			16.05	http://uslide.ru/fizkultura
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1			20.05	http://uslide.ru/fizkultura
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	2	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			03.09	http://www.fizkult-ura.ru/
2	Зарождение Олимпийских игр	1			06.09	http://spo.1september.ru/urok/
3	Современные Олимпийские игры	1			10.09	http://www.fizkult-ura.ru/
4	Физическое развитие	1			13.09	http://uslide.ru/fizkultura
5	Физические качества	1			17.09	http://spo.1september.ru/urok/
6	Развитие координации движений	1			20.09	http://www.fizkult-ura.ru/
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1			24.09	http://spo.1september.ru/urok/
8	Закаливание организма	1			27.09	http://spo.1september.ru/urok/
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1			01.10	http://www.fizkult-ura.ru/
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			04.10	http://uslide.ru/fizkultura
11	Строевые упражнения и команды	1			08.10	http://spo.1september.ru/urok/
12	Прыжковые упражнения	1			11.10	http://www.fizkult-ura.ru/
13	Гимнастическая разминка	1			15.10	http://spo.1september.ru/urok/
14	Ходьба на гимнастической	1			18.10	http://www.fizkult-ura.ru/

	скамейке					
15	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			22.10	http://uslide.ru/fizkultura
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			25.10	http://spo.1september.ru/urok/
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			05.11	http://www.fizkult-ura.ru/
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1			08.11	http://spo.1september.ru/urok/
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			12.11	http://uslide.ru/fizkultura
20	Танцевальные гимнастические движения	1			15.11	http://www.fizkult-ura.ru/
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			19.11	http://spo.1september.ru/urok/

22	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			22.11	http://uslide.ru/fizkultura
23	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			26.11	http://www.fizkult-ura.ru/
24	Спуск с горы в основной стойке	1			29.11	http://spo.1september.ru/urok/
25	Спуск с горы в основной стойке	1			03.12	http://uslide.ru/fizkultura
26	Подъем лесенкой	1			06.12	http://www.fizkult-ura.ru/
27	Подъем лесенкой	1			10.12	http://spo.1september.ru/urok/
28	Спуски и подъёмы на лыжах	1			13.12	http://uslide.ru/fizkultura
29	Спуски и подъёмы на лыжах	1			17.12	http://www.fizkult-ura.ru/
30	Торможение лыжными палками	1			20.12	http://spo.1september.ru/urok/
31	Торможение лыжными палками	1			24.12	http://www.fizkult-ura.ru/
32	Торможение падением на бок	1			27.12	http://spo.1september.ru/urok/
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			10.01	http://uslide.ru/fizkultura
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			14.01	http://www.fizkult-ura.ru/
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1			17.01	http://spo.1september.ru/urok/
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1			21.01	http://www.fizkult-ura.ru/
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1			24.01	http://uslide.ru/fizkultura

	теннисного мяча в цель					
38	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			28.01	http://spo.1september.ru/urok/
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			31.01	http://www.fizkult-ura.ru/
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			04.02	http://spo.1september.ru/urok/
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			07.02	http://uslide.ru/fizkultura
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			11.02	http://www.fizkult-ura.ru/
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1			14.02	http://spo.1september.ru/urok/
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1			18.02	http://uslide.ru/fizkultura
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			21.02	http://www.fizkult-ura.ru/
46	Сложно координированные беговые упражнения	1			25.02	http://spo.1september.ru/urok/
47	Сложно координированные	1			28.02	http://www.fizkult-ura.ru/

	беговые упражнения					
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			04.03	http://spo.1september.ru/urok/
49	Игры с приемами баскетбола	1			07.03	http://www.fizkult-ura.ru/
50	Игры с приемами баскетбола	1			11.03	http://uslide.ru/fizkultura
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			14.03	http://spo.1september.ru/urok/
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			18.03	http://www.fizkult-ura.ru/
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			21.03	http://spo.1september.ru/urok/
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			01.04	http://spo.1september.ru/urok/
55	Прием «волна» в баскетболе	1			04.04	http://www.fizkult-ura.ru/
56	Прием «волна» в баскетболе	1			08.04	http://uslide.ru/fizkultura
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			11.04	http://spo.1september.ru/urok/
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			15.04	http://www.fizkult-ura.ru/
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1			18.04	http://spo.1september.ru/urok/
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1			22.04	http://www.fizkult-ura.ru/
61	Футбольный бильярд	1			25.04	http://spo.1september.ru/urok/
62	Футбольный бильярд	1			29.04	http://uslide.ru/fizkultura
63	Бросок ногой	1			06.05	http://www.fizkult-ura.ru/
64	Бросок ногой	1			13.05	http://spo.1september.ru/urok/
65	Правила выполнения	1			16.05	http://spo.1september.ru/urok/

	спортивных нормативов 2 ступени. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО					
66	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа	1	1		20.05	http://www.fizkult-ura.ru/
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			23.05	http://uslide.ru/fizkultura
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			27.05	http://www.fizkult-ura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1			03.09	http://uslide.ru/fizkultura
2	История появления современного спорта	1			06.09	http://www.fizkult-ura.ru/
3	Виды физических упражнений	1			10.09	http://spo.1september.ru/urok/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			13.09	http://uslide.ru/fizkultura
5	Дозировка физических нагрузок	1			17.09	http://www.fizkult-ura.ru/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			20.09	http://www.fizkult-ura.ru/
7	Закаливание организма под душем	1			24.09	http://spo.1september.ru/urok/
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			27.09	http://uslide.ru/fizkultura
9	Строевые команды и упражнения	1			01.10	http://spo.1september.ru/urok/
10	Лазанье по канату	1			04.10	http://www.fizkult-ura.ru/
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1			08.10	http://spo.1september.ru/urok/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			11.10	http://www.fizkult-ura.ru/

	комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки					
13	Передвижения по гимнастической стенке	1			15.10	http://www.fizkult-ura.ru/
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			18.10	http://spo.1september.ru/urok/
15	Прыжки через скакалку	1			22.10	http://uslide.ru/fizkultura
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			25.10	http://uslide.ru/fizkultura
17	Ритмическая гимнастика	1			05.11	http://spo.1september.ru/urok/
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			08.11	http://www.fizkult-ura.ru/
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			12.11	http://spo.1september.ru/urok/
20	Танцевальные упражнения из	1			15.11	http://uslide.ru/fizkultura

	танца полька					
21	Прыжок в длину с разбега	1			19.11	http://spo.1september.ru/urok/
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			22.11	http://www.fizkult-ura.ru/
23	Броски набивного мяча	1			26.11	http://uslide.ru/fizkultura
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			29.11	http://spo.1september.ru/urok/
25	Челночный бег	1			03.12	http://www.fizkult-ura.ru/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			06.12	http://spo.1september.ru/urok/
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			10.12	http://uslide.ru/fizkultura
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			13.12	http://www.fizkult-ura.ru/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			17.12	http://spo.1september.ru/urok/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			20.12	http://uslide.ru/fizkultura

31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			24.12	http://spo.1september.ru/urok/
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			27.12	http://www.fizkult-ura.ru/
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			10.01	http://uslide.ru/fizkultura
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			14.01	http://spo.1september.ru/urok/
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			17.01	http://uslide.ru/fizkultura
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			21.01	http://www.fizkult-ura.ru/
37	Повороты на лыжах способом переступания	1			24.01	http://spo.1september.ru/urok/
38	Повороты на лыжах способом переступания	1			28.01	http://uslide.ru/fizkultura
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			31.01	http://spo.1september.ru/urok/
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			04.02	http://www.fizkult-ura.ru/
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			07.02	http://spo.1september.ru/urok/
42	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			11.02	http://uslide.ru/fizkultura

	комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км					
43	Правила поведения в бассейне	1			14.02	http://spo.1september.ru/urok/
44	Разучивание специальных плавательных упражнений	1			18.02	http://uslide.ru/fizkultura
45	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			21.02	http://www.fizkult-ura.ru/
46	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			25.02	http://spo.1september.ru/urok/
47	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1			28.02	http://www.fizkult-ura.ru/
48	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1			04.03	http://uslide.ru/fizkultura
49	Упражнения в плавании кролем на груди	1			07.03	http://spo.1september.ru/urok/
50	Упражнения в плавании кролем на груди	1			11.03	http://www.fizkult-ura.ru/
51	Упражнения в плавании брассом	1			14.03	http://spo.1september.ru/urok/
52	Упражнения в плавании брассом	1			18.03	http://uslide.ru/fizkultura
53	Проплытие дистанции 25 м вольным стилем	1			21.03	http://www.fizkult-ura.ru/
54	Освоение правил и техники	1			01.04	http://spo.1september.ru/urok/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м					
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			04.04	http://uslide.ru/fizkultura
56	Спортивная игра баскетбол	1			08.04	http://spo.1september.ru/urok/
57	Спортивная игра баскетбол	1			11.04	http://www.fizkult-ura.ru/
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			15.04	http://www.fizkult-ura.ru/
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			18.04	http://spo.1september.ru/urok/
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			22.04	http://uslide.ru/fizkultura
61	Спортивная игра волейбол	1			25.04	http://www.fizkult-ura.ru/
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			29.04	http://spo.1september.ru/urok/
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			06.05	http://uslide.ru/fizkultura
64	Спортивная игра футбол	1			13.05	http://spo.1september.ru/urok/
65	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа	1	1		16.05	http://www.fizkult-ura.ru/
66	Подвижные игры с приемами футбола	1			20.05	http://spo.1september.ru/urok/
67	Соревнования «А ты сдал»	1			23.05	http://www.fizkult-ura.ru/

	нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени					
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			27.05	http://spo.1september.ru/urok/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1			04.09	http://uslide.ru/fizkultura
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			06.09	http://www.fizkult-ura.ru/
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			11.09	http://spo.1september.ru/urok/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			13.09	http://uslide.ru/fizkultura
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			18.09	http://www.fizkult-ura.ru/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1			20.09	http://uslide.ru/fizkultura
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			25.09	http://spo.1september.ru/urok/
8	Закаливание организма	1			27.09	http://uslide.ru/fizkultura
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и	1			02.10	http://www.fizkult-ura.ru/

	акробатических упражнений					
10	Акробатическая комбинация	1			04.10	http://spo.1september.ru/urok/
11	Акробатическая комбинация	1			09.10	http://uslide.ru/fizkultura
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			11.10	http://spo.1september.ru/urok/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			16.10	http://uslide.ru/fizkultura
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			18.10	http://www.fizkult-ura.ru/
15	Обучение опорному прыжку	1			23.10	http://spo.1september.ru/urok/
16	Обучение опорному прыжку	1			25.10	http://uslide.ru/fizkultura
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1			06.11	http://spo.1september.ru/urok/
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			08.11	http://www.fizkult-ura.ru/
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в	1			13.11	http://uslide.ru/fizkultura

	упоре лежа на полу					
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			15.11	http://spo.1september.ru/urok/
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			20.11	http://uslide.ru/fizkultura
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			22.11	http://www.fizkult-ura.ru/
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			27.11	http://spo.1september.ru/urok/
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			29.11	http://uslide.ru/fizkultura
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			04.12	http://www.fizkult-ura.ru/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			06.12	http://spo.1september.ru/urok/
27	Беговые упражнения	1			11.12	http://uslide.ru/fizkultura
28	Метание малого мяча на дальность	1			13.12	http://spo.1september.ru/urok/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1			18.12	http://www.fizkult-ura.ru/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			20.12	http://uslide.ru/fizkultura

31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			25.12	http://spo.1september.ru/urok/
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			27.12	http://uslide.ru/fizkultura
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			10.01	http://www.fizkult-ura.ru/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			15.01	http://uslide.ru/fizkultura
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			17.01	http://spo.1september.ru/urok/
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			22.01	http://uslide.ru/fizkultura
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			24.01	http://www.fizkult-ura.ru/
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			29.01	http://spo.1september.ru/urok/
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			31.01	http://uslide.ru/fizkultura
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			05.02	http://www.fizkult-ura.ru/
41	Передвижение одношажным	1			07.05	http://uslide.ru/fizkultura

	одновременным ходом по фазам движения и в полной координации					
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			12.02	http://spo.1september.ru/urok/
43	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1			14.02	http://www.fizkult-ura.ru/
44	Подводящие упражнения	1			19.02	http://uslide.ru/fizkultura
45	Подводящие упражнения	1			21.02	http://spo.1september.ru/urok/
46	Упражнения с плавательной доской	1			26.02	http://www.fizkult-ura.ru/
47	Упражнения в скольжении на груди	1			28.02	http://uslide.ru/fizkultura
48	Упражнения в скольжении на груди	1			05.03	http://spo.1september.ru/urok/
49	Плавание кролем на спине в полной координации	1			07.03	http://uslide.ru/fizkultura
50	Плавание кролем на спине в полной координации	1			12.03	http://www.fizkult-ura.ru/
51	Упражнения в плавании способом кроль	1			14.03	http://uslide.ru/fizkultura
52	Упражнения в плавании способом кроль	1			19.03	http://spo.1september.ru/urok/
53	Упражнения в плавании способом кроль	1			21.03	http://www.fizkult-ura.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			02.04	http://uslide.ru/fizkultura

	ГТО. Плавание 50 м					
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			04.04	http://spo.1september.ru/urok/
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			09.04	http://www.fizkult-ura.ru/
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			11.04	http://uslide.ru/fizkultura
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			16.04	http://spo.1september.ru/urok/
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			18.04	http://www.fizkult-ura.ru/
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			23.04	http://uslide.ru/fizkultura
61	Упражнения из игры волейбол	1			25.04	http://spo.1september.ru/urok/
62	Упражнения из игры волейбол	1			30.04	http://spo.1september.ru/urok/
63	Упражнения из игры баскетбол	1			07.05	http://uslide.ru/fizkultura
64	Упражнения из игры баскетбол	1			14.05	http://www.fizkult-ura.ru/
65	Упражнения из игры футбол	1			16.05	http://spo.1september.ru/urok/
66	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа	1	1		21.05	http://uslide.ru/fizkultura
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			23.05	http://www.fizkult-ura.ru/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с	1			28.05	http://uslide.ru/fizkultura

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	1	0			

Контрольно-измерительные материалы 1 класс

Входная контрольная работа

1. Можно ли читать лёжа?

- А. Нельзя
- Б. Можно
- В. Иногда можно

2. Равновесие - это:

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

3. Зачем нужно заниматься физкультурой?

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

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

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

5. Что поможет тебе правильно распределять время:

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

6. Подвижные игры помогут тебе стать:

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

7. Выбери физические качества человека:

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

Итоговая контрольная работа

1. Физическая культура – это

А. Занятия физическими упражнениями, закаливанием, спортом, туризмом для укрепления здоровья.

Б. Занятие всеми видами спорта

В. Занятие спортом на улице

Г. Занятие на уроках физкультуры

2. Какое главное правило техники безопасности нужно соблюдать на уроке физкультуры:

А. Соблюдать дистанцию между занимающимися

Б. Без команды учителя не приступать к выполнению упражнений.

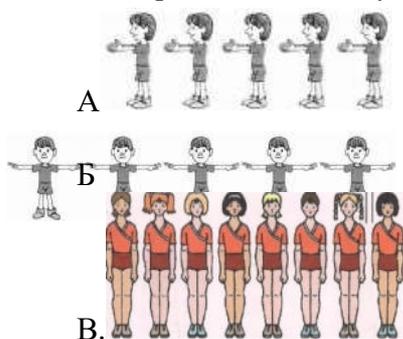
В. Заниматься только в удобной спортивной обуви и форме.

Г. Все вышеперечисленные варианты

3. Что такое режим дня:

- А. План выполнения основных дел по часам.
 - Б. Свободный распорядок дня.
 - В. Завтрак, обед и ужин.
4. Из каких упражнений состоит зарядка:
- А. Подтягивания и ходьба
 - Б. Из упражнений для разных частей тела.
 - В. Наклоны, приседания, прыжки.
 - Г. Утренняя пробежка.

5. Какое построение из ниже указанных является шеренгой?



- А. Привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.
 - Б. Ровная спина
 - В. Положение тела лежа на полу
 - Г. Мышцы спины
7. Основные способы передвижения:
- А. Ходьба, бег.
 - Б. Прыжки
 - В. Бег спиной
 - Г. Ходьба на носках и на пятках.

8. Прыжки в длину характеризуют такое качество спортсмена как:

- А. Ловкость
- Б. Смелость
- В. Скорость
- Г. Прыгучесть

9. Подвижные игры это:

- А. Интересный активный отдых
- Б. Шахматы
- В. Разновидности прыжков
- Г. Лазание по канату

10. Личная гигиена это:

- А. Поддержание чистоты своего тела.
- Б. Купание на море
- В. Прогулка на свежем воздухе

11. Какие упражнения обычно выполняют в паре?

- А. Передача и ловля мяча
- Б. Метание мяча на точность
- В. Прыжки в длину

12. Как возникли физические упражнения:

А. Физические упражнения возникли в глубокой древности

Б. Первобытным людям надо было защищаться от хищников, противостоять силам природы, добывать пищу.

В. Убегая от зверей, перепрыгивая через препятствия первобытные люди становились быстрыми, ловкими и выносливыми.

Г. Все вышеперечисленные варианты

Контрольно-измерительные материалы 2 класс

Итоговая контрольная работа

Основы знаний о физической культуре

1. Что такое физическая культура?

- а) Спорт.
- б) Занятия для здоровья.
- в) Тренировка

2. Что относится к жизненно важным передвижениям человека ?

- а) Лазание.
- б) Пение.
- в) Рисование

Легкая атлетика.

3. Как называют легкую атлетику во всем мире?

- а) «Царевной спорта»
- б) «Королевой спорта»
- в) «Принцессой спорта»

4. Что относится к спортивной обуви?

- а) Туфли.
- б) Кеды.
- в) Сандали

5. Какой темп бега называют равномерным?

- а) Бежать ровно в одну колонну.
- б) Бежать в одном темпе.
- в) Бежать ровно по одной линии

6. Какие упражнения относятся к укреплению мышц рук?

- а) Прыжки
- б) Подтягивания
- в) Приседания

7. С помощью какого упражнения можно развивать силу?

- а) Махи ногами.

- б) Приседания.
- в) Круговые движения руками

8. По какой части тела измеряется длина прыжка?

- а) По пяткам.
- б) По ближней точке к зоне отталкивания.
- в) По рукам.

Подвижные игры на основе спортивных

9. В какой игре мяч перекидывают через сетку?

- а) Футбол.
- б) Волейбол.
- в) Гандбол

10. В какой игре мяч забрасывается в кольцо?

- а) Волейбол.
- б) Баскетбол.
- в) Футбол

Лыжная подготовка

11. Как правильно подобрать лыжи.

- а) Лыжи должны быть по плечо.
- б) Лыжи должны быть на вытянутую руку вверх.
- в) Лыжи должны быть до пояса

12. Как нужно правильно носить лыжи в строю?

- а)
- б)



13. Можно ли заниматься на улице при температуре воздуха -10 градусов?

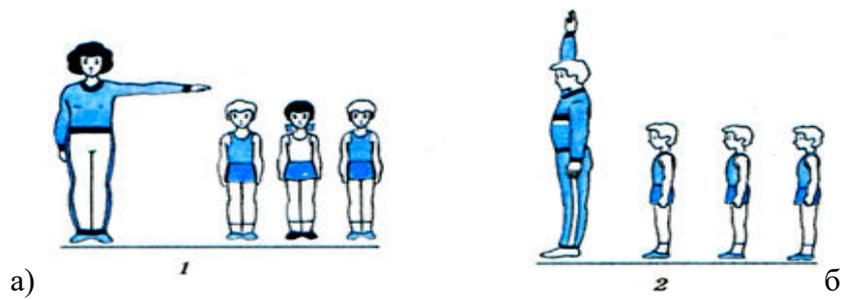
- а) Да, только без ветра.
- б) Да.
- в) Нет

14. Можно ли дышать на улице ртом?

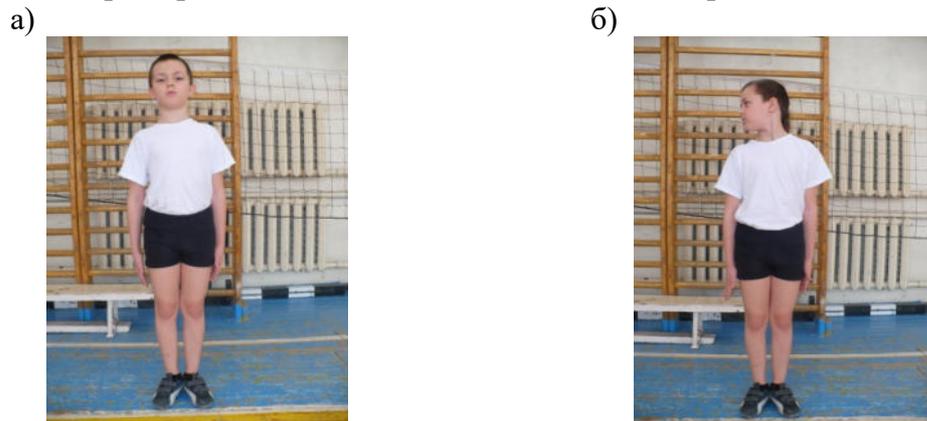
- а) Да.
- б) Нет.
- в) Конечно

Гимнастика

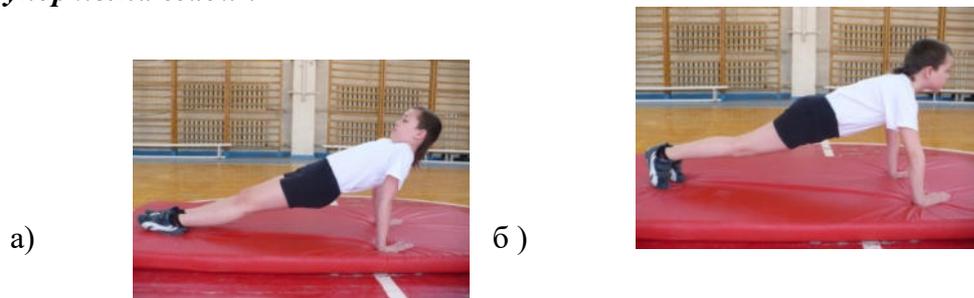
15. Выбери построение в шеренгу?



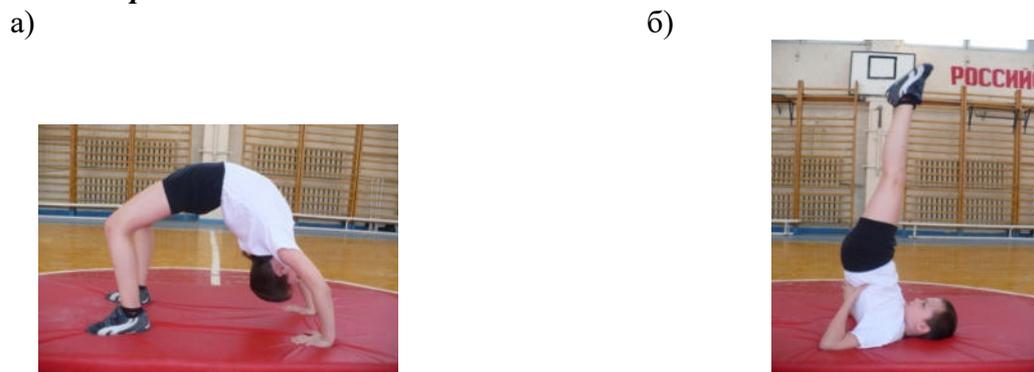
16. *Выбери вариант где выполняется команда смирно?*



17. *Выбери упор лежа сзади ?*



18. *Выбери положение «мостик».*



Контрольно-измерительные материалы 3 класс

Итоговая контрольная работа

1. Девиз олимпийский игр.

- а) главное не победа, а участие
б) сильнее, выносливее, быстрее
в) быстрее, выше, сильнее
г) выносливее, быстрее, сильнее

2. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) в Сочи б) в Санкт-Петербурге в) в Москве

3. Что такое ГТО?

- а) Всероссийский комплекс
б) вид спорта
в) развлечение
г) общество

4. Что такое физическая культура?

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

5. Какие бывают физические упражнения?

- а) со скакалкой, мячом, гимнастической палкой
б) подводящие, общеразвивающие, соревновательные
в) веселые, скучные, забавные
г) в спортивном зале, на улице, на снарядах

6. Что нужно делать при ушибе?

- а) перевязать ушибленное место бинтом
б) наложить холодный компресс
в) намазать ушибленное место зеленкой

7. Какие способы закаливания водой ты знаешь?

- а) питье холодной воды, в) брожение по лужам,
б) обливание горячей водой г) обливание холодной водой

8. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?

- а) художественная гимнастика б) легкая атлетика в) синхронное плавание

9. Что не относится к легкой атлетике?

- а) метание б) ходьба в) кувырок г) прыжки

10. Исходное положение, которое принимает спортсмен перед началом бега по дистанции, называется...

- а) стойка в) подготовка
б) старт г) присед

11. Окончание бега, когда спортсмен пересекает финишную линию, называется...

- а) финиширование в) приземление
б) старт г) разбег



12. Напишите спортивные игры, в которые играют с данными мячами.

1. 3. 5.
2. 4. 6.

13. Кто защищает ворота команды футболистов?

- а) вратарь
- б) болельщик

- в) футболист
- г) судья

14. Сколько баскетболистов в каждой команде должно быть на площадке во время игры?

- а) 10
- б) 8
- в) 5
- г) 3

15. Как правильно подобрать лыжи и лыжные палки? (ответьте самостоятельно)

16. Какой способ подъема в горку применяется в начальной школе?

- а) «лесенкой»
- б) с опорой на руки и колени
- в) снять лыжи и подняться в горку
- г) по ступенькам

17. Какие снаряды относятся к гимнастическим снарядам?

- а) канат, коньки, мяч
- б) велосипед, гимнастическая стенка, волан
- в) перекладина, канат, гимнастическая стенка

18. На занятиях по гимнастике следует:

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

19. Строевые упражнения – это:

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

20. Выбери физические качества человека:

- а). Доброта, терпение, жадность
- б). Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- в). Скромность, аккуратность, верность

Контрольно-измерительные материалы 4 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. 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.

3. 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.

4. Физкультминутка это...?

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

5. Что такое режим дня?

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

6. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?

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

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

- а) запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;
- б) держать дистанцию;
- в) при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;
- г) в случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физической культуры.

8. Помогите Ване дописать стихотворение

Спорт — это жизнь. Это лёгкость движенья.

Спорт вызывает у всех уваженье.

Спорт продвигает всех вверх и вперёд.

Бодрость, здоровье он всем придаёт.

Все, кто активен и кто не ленив

-
- а) могут весело в школе учиться;
 - б) могут со спортом легко подружиться;
 - в) могут от всех оградиться;
 - г) будут с хорошими людьми водиться.

9. Ребята обсуждали вопрос: «Что для тебя означает понятие «физическая культура»?

Познакомься с понятиями детей — Миши, Ани, Светы, Романа и Дениса. Чью точку зрения ты разделяешь? Объясни, почему ты выбрал именно это высказывание.

а) **Миша:** Для меня физическая культура — это следить за спортивными соревнованиями, лучше на стадионе, но можно и по телевизору. Я всегда знаю, кто победил.

б) **Аня:** А для меня физическая культура — это подвижные игры и развлечения во время отдыха.

в) **Света:** Это регулярное занятие физическими упражнениями. Они помогают мне укреплять здоровье и развивать физические качества.

г) **Роман:** Физическая культура — это посещение спортивных секций. Я занимаюсь плаванием и готовлюсь к соревнованиям.

д) **Денис:** Физическая культура — это уроки в школе, на которых мы выполняем разные упражнения, учимся правильно бегать, прыгать, лазать.

Потому что

10. Спортивная игра, в которой участвуют две команды. Она проводится на специальной площадке, разделенной на две части сеткой. Благодаря простым правилам и доступности инвентаря, данная игра является распространенным видом отдыха, который любят и взрослые и дети.

Перечисли различные варианты данной игры, появившиеся от основного вида:
