

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Увинская средняя общеобразовательная школа №1»



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

Л. В. Морозова

Приказ № 256 от 31.08.2023 г.

РАССМОТРЕНО

на методическом объединении

№ 6 от 30.08.2023 г.

Руководитель МО Маскальцова

ПРИНЯТО

решением педсовета

протокол № 21

от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Е. П. Лестова

### Рабочая программа

По физической культуре  
для 1-4 классов

Разработчик программы:

Тратканов Роман Михайлович,  
учитель физической культуры

2023 год

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 рабочей программе воспитания. Программа составлена в соответствии с рабочей программой воспитания школы и ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу:

**1 класс.** Акционерное общество «Издательство «Просвещение» Матвеев А. П. Физическая культура: 1 класс: учебник

**2 класс.** Акционерное общество «Издательство «Просвещение» Матвеев А. П. Физическая культура: 2 класс: учебник

**3 класс.** Акционерное общество «Издательство «Просвещение» Матвеев А. П. Физическая культура: 3 класс: учебник

**4 класс.** Акционерное общество «Издательство «Просвещение» Матвеев А. П. Физическая культура: 4 класс: учебник

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 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.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **4 КЛАСС**

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы

тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

### **2 КЛАСС**

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

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### **3 КЛАСС**

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

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной 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 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;

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	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
.1	Знания о физической культуре	2	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/</a>
	Итого по разделу	2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
.1	Режим дня школьника	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/</a>
	Итого по разделу	1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
.1	Гигиена человека	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/</a>
.2	Осанка человека	1	0	0	
.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/</a>
	Итого по разделу	3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
	Гимнастика с основами	18	0	13	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

.1	акробатики				
.2	Лыжная подготовка	12	0	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
.3	Легкая атлетика	18	0	13	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	13	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
	Итого по разделу	67			
	<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	1	14	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
	Итого по разделу	26			
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>99</b>	<b>1</b>	<b>64</b>	

## 2 КЛАСС

п/п	№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Практические работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Всего	Контрольные работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1		Знания о физической культуре	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
		Итого по разделу	1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1		Физическое развитие и его измерение	2	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
		Итого по разделу	2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>						
1.1		Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2		Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
		Итого по разделу	2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
2.1		Гимнастика с основами акробатики	14	0	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2		Лыжная подготовка	8	0	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3		Легкая атлетика	14	0	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4		Подвижные игры	15	0	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
		Итого по разделу	51			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
3.1		Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	1	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

Итого по разделу	12		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	2	47

### 3 КЛАСС

п/п	№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Практич еские работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Всег о	Контро льные работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1		Знания о физической культуре	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
		Итого по разделу	1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1		Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2		Измерение пульса на уроках физической культуры	1	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3		Физическая нагрузка	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
		Итого по разделу	3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>						
1.1		Закаливание организма	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2		Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
		Итого по разделу	2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
2.1		Гимнастика с основами акробатики	16	0	11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2		Легкая атлетика	10	0	7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3		Лыжная подготовка	12	0	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	14	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/м">https://resh.edu.ru/subject/9/м</a>
	Итого по разделу	66			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
	Подготовка к выполнению				
3.1	нормативных требований комплекса ГТО	5	1	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
	Итого по разделу	5			
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>68</b>	<b>2</b>	<b>44</b>	

## 4 КЛАСС

п/п	№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Практич еские работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Всег о	Контро льные работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1	1.	Знания о физической культуре	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
		Итого по разделу	1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
1	2.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	2.	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
		Итого по разделу	2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>						
1	1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	1.	Закаливание организма	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
		Итого по разделу	2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
1	2.	Гимнастика с основами акробатики	14	0	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	2.	Легкая атлетика	9	0	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

3	2.	Лыжная подготовка	12	0	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	2.	Подвижные и спортивные игры	19	0	14	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
		Итого по разделу	54			
		<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
1	3.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	1	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
		Итого по разделу	9			
		<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	68	2	45	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Конт рольные работы	Практи ческие работы	
1	Что такое физическая культура	1			
2	Современные физические упражнения	1			
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			
9	Исходные положения в физических упражнениях	1			
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1			
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			
12	Акробатические упражнения, основные техники	1			
13	Акробатические упражнения, основные техники	1			
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1			

16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1
17	Гимнастические упражнения с мячом	1
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1
23	Разучивание прыжков в группировке	1
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1
35	Техника передвижения скользящим шагом в	1

	полной координации	
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1
37	Чем отличается ходьба от бега	1
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1

53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1
55	Считалки для подвижных игр	1
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1
58	Обучение способам организации игровых площадок	1
59	Обучение способам организации игровых площадок	1
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1

70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1

83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
93	Освоение правил и техники выполнения	1

	норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.				
	Подвижные игры				
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			
	Итоговая контрольная работа.				
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1		
	Анализ итоговой контрольной работы.				
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			
	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	1	0	

---

## 2 КЛАСС

п/п	№	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
			Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1		История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			
2		Физическое развитие	1			
3		Физические качества	1			
4		Утренняя зарядка	1			
5		Стартовая диагностика. Составление комплекса утренней зарядки	1	1		
6		Анализ стартовой диагностики. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			
7		Строчные упражнения и команды	1			
8		Строчные упражнения и команды	1			
9		Прыжковые упражнения	1			
10		Прыжковые упражнения	1			
11		Гимнастическая разминка	1			
12		Ходьба на гимнастической скамейке	1			
13		Ходьба на гимнастической скамейке	1			
14		Упражнения с гимнастической скакалкой	1			
15		Упражнения с гимнастической скакалкой	1			
16		Упражнения с гимнастическим мячом	1			
17		Упражнения с гимнастическим мячом	1			
18		Танцевальные гимнастические движения	1			
19		Танцевальные гимнастические движения	1			
20		Правила поведения на занятиях лыжной	1			

	подготовкой	
21	Передвижение на лыжах двухшажным поперечным ходом	1
22	Спуск с горы в основной стойке	1
23	Спуск с горы в основной стойке	1
24	Подъем лесенкой	1
25	Спуски и подъёмы на лыжах	1
26	Торможение лыжными палками	1
27	Торможение лыжными палками	1
28	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1
29	Броски мяча в неподвижную мишень	1
30	Броски мяча в неподвижную мишень	1
31	Сложно координированные прыжковые упражнения	1
32	Сложно координированные прыжковые упражнения	1
33	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
34	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
35	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1
36	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1
37	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1
38	Бег с поворотами и изменением направлений	1
39	Бег с поворотами и изменением	1

	направлений	
40	Сложно координированные беговые упражнения	1
41	Сложно координированные беговые упражнения	1
42	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1
43	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1
44	Игры с приемами баскетбола	1
45	Игры с приемами баскетбола	1
46	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1
47	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1
48	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1
49	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1
50	Игры с приемами футбола: метко в цель	1
51	Игры с приемами футбола: метко в цель	1
52	Гонка мячей и слалом с мячом	1
53	Гонка мячей и слалом с мячом	1
54	Футбольный бильярд	1
55	Футбольный бильярд	1
56	Бросок ногой	1
57	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1
58	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1
59	Освоение правил и техники выполнения	1

	норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
66	Итоговая контрольная работа. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1
67	Анализ итоговой контрольной работы. 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	
68	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	

---

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

68

2

0

--

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Всего	Количество часов		Дата изучения
			Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов	1			
2	Виды физических упражнений	1			
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			
4	Стартовая диагностика. Дозировка физических нагрузок	1	1		
5	Анализ стартовой диагностики. Закаливание организма под душем	1			
6	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
7	Строевые команды и упражнения	1			
8	Строевые команды и упражнения	1			
9	Лазанье по канату	1			
10	Лазанье по канату	1			
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1			
12	Передвижения по гимнастической скамейке	1			
13	Передвижения по гимнастической стенке	1			
14	Передвижения по гимнастической стенке	1			
15	Прыжки через скакалку	1			
16	Прыжки через скакалку	1			
17	Ритмическая гимнастика	1			

18	Ритмическая гимнастика	1
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1
20	Танцевальные упражнения из танца галоп	1
21	Танцевальные упражнения из танца полька	1
22	Танцевальные упражнения из танца полька	1
23	Прыжок в длину с разбега	1
24	Прыжок в длину с разбега	1
25	Броски набивного мяча	1
26	Броски набивного мяча	1
27	Челночный бег	1
28	Челночный бег	1
29	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1
30	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1
31	Беговые упражнения с координационной сложностью	1
32	Беговые упражнения с координационной сложностью	1
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1
36	Повороты на лыжах способом	1

	переступания на месте	
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1
39	Повороты на лыжах способом переступания	1
40	Повороты на лыжах способом переступания	1
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1
42	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1
43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1
44	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1
45	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1
46	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1
47	Спортивная игра баскетбол	1
48	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1
49	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1
50	Спортивная игра баскетбол	1
51	Спортивная игра баскетбол	1
52	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1
53	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и	1

	передача мяча двумя руками		
54	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	
55	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	
56	Спортивная игра волейбол	1	
57	Спортивная игра волейбол	1	
58	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	
59	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	
60	Спортивная игра футбол	1	
61	Спортивная игра футбол	1	
62	Подвижные игры с приемами футбола	1	
63	Подвижные игры с приемами футбола	1	
64	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
66	Итоговая контрольная работа. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1
67	Анализ итоговой контрольной работы. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	

	Освоение правил и техники			
68	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	<input type="text"/>

## 4 КЛАСС

п/п	№	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
			Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1		Из истории развития физической культуры в России	1			
2		Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			
3		Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			
4		Стартовая диагностика. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	1		
5		Анализ стартовой диагностики. Закаливание организма	1			
6		Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			
7		Акробатическая комбинация	1			
8		Акробатическая комбинация	1			
9		Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			
10		Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			
11		Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			
12		Поводящие упражнения для обучения	1			

	опорному прыжку	
13	Обучение опорному прыжку	1
14	Обучение опорному прыжку	1
15	Упражнения на гимнастической перекладине	1
16	Упражнения на гимнастической перекладине	1
17	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1
18	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1
19	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1
20	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1
21	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1
23	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1
25	Беговые упражнения	1
26	Беговые упражнения	1
27	Метание малого мяча на дальность	1
28	Метание малого мяча на дальность	1
29	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1
30	Передвижение на лыжах	1

	одновременным	одношажным	ходом:	
	подводящие упражнения			
31	Передвижение	на	лыжах	1
	одновременным	одношажным	ходом:	
	подводящие упражнения			
32	Передвижение	на	лыжах	1
	одновременным	одношажным	ходом:	
	подводящие упражнения			
33	Передвижение	на	лыжах	1
	одновременным	одношажным	ходом:	
	подводящие упражнения			
34	Имитационные	упражнения	в	1
	передвижении на лыжах			
35	Имитационные	упражнения	в	1
	передвижении на лыжах			
36	Передвижение	на	лыжах	1
	одновременным	одношажным	ходом с	
	небольшого склона			
37	Передвижение	на	лыжах	1
	одновременным	одношажным	ходом с	
	небольшого склона			
38	Передвижение	на	лыжах	1
	одновременным	одношажным	ходом с	
	небольшого склона			
39	Передвижение	одношажным		1
	одновременным ходом по фазам движения и			
	в полной координации			
40	Передвижение	одношажным		1
	одновременным ходом по фазам движения и			
	в полной координации			
41	Предупреждение	травматизма	на	1
	занятиях подвижными играми			

42	Упражнения из игры волейбол	1
43	Упражнения из игры волейбол	1
44	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1
45	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1
46	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1
47	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1
48	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1
49	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1
50	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1
51	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1
52	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1
53	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1
54	Упражнения из игры волейбол	1
55	Упражнения из игры волейбол	1
56	Упражнения из игры баскетбол	1
57	Упражнения из игры баскетбол	1
58	Упражнения из игры футбол	1
59	Упражнения из игры футбол	1
60	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1

61	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
66	Итоговая контрольная работа. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	
67	Анализ итоговой контрольной работы. 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		
68	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		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	

## **Контрольно-измерительные материалы**

### **Итоговая контрольная работа 1 класс**

Контрольно-измерительные материалы составлены в форме тестов, которые позволяют проверить полученные знания по разделам «Здоровый образ жизни», «Общие знания по теории и методике физической культуры», «Олимпийские знания», «Правила техники безопасности».

Цель тестирования: контроль качества знаний учащихся по предмету «Физическая культура».

Задачи тестирования: проверить усвоение знаний учащихся по пройденным разделам выработать умения пользоваться контрольно-измерительными материалами

Тесты составлены в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе следующих авторских программ: Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010 Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение 2014.

Инструкция к выполнению теоретических заданий.

Предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний учащихся 2 класса по предмету «Физическая культура».

Утверждения представлены в:

- закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 3, 4 предложенных вариантов. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

- открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание.

**Учащиеся должны уметь:**

**Здоровый образ жизни:**

Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. Характеризовать основные приёмы закаливания, определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.

**Олимпийские знания:**

Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, иметь представление о содержании и правилах соревнований. Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов.

**Техника безопасности:**

Руководствоваться правилами поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора формы одежды и обуви в зависимости от времени года и от

погодных условий. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Общие знания по теории и методике физической культуры:

Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе занятий физическими упражнениями, характеризовать основные физические качества: сила, гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, знать историю возникновения спортивных игр, изучаемых школьной программой.

**Критерии оценивания:**

За каждый правильный ответ участнику дается 1 балл.

100-80 % набранных баллов – «отлично»;

79-60 % набранных баллов – «хорошо» ;

59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;

39% и ниже - «неудовлетворительно».

10-9 правильных ответов – оценка «5» (отлично)

8-7 правильных ответов – оценка «4» (хорошо)

6-5 правильных ответов – оценка «3» (удовлетворительно)

4-1 правильных ответов – оценка «2» (неудовлетворительно)

**Итоговая контрольная работа  
по физической культуре  
1 класс.**

Уровень А

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

- А) Предметы для игры
- Б) Спортивный инвентарь

Что помогает утром проснуться твоему организму

- А) Утренняя зарядка
- Б) Спортивный инвентарь

Какая одежда должна быть одета во время лыжной подготовки?

- А) Болоньевый костюм
- Б) Шорты, футболка

В какой игре используются клюшка и шайба?

- А) Хоккей
- Б) футбол
- В) Теннис

Что включает в себя физическая культура?

- А) Знания о своем организме
- Б) Занятия физическими упражнениями

Можно ли дышать на улице ртом?

- А) да
- Б) нет

В какой игре мяч забивают в ворота?

- А) Футбол
- Б) Баскетбол

Какой мяч тяжелее?

- А) Резиновый
- Б) Баскетбольный

Уровень В

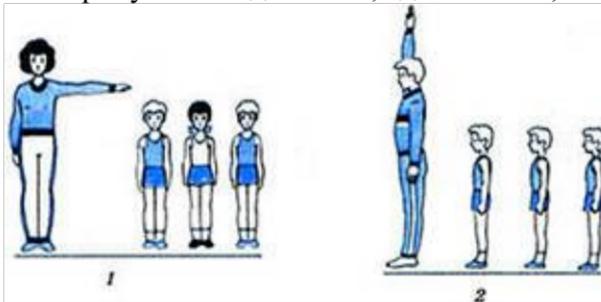
Выберите, какие правила личной гигиены необходимо соблюдать:

- А) Мыть руки перед едой
- Б) Грызть ногти
- В) Чистить зубы
- Г) Принимать душ

Назовите основные части тела человека. Запишите.

**Итоговая контрольная работа  
по физической культуре  
2 класс.**

1. Зачем нужно заниматься физкультурой?  
А) Чтобы стать сильным и здоровым  
Б) Чтобы быстро бегать
2. В какой строчке указаны слова, описывающие здорового человека?  
А) Сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий  
Б) Стройный, сильный, ловкий, статный
3. На уроках физкультуры нужно иметь:  
а) джинсы; б) спортивную форму;  
в) сапоги; г) халат.
4. Выбери полезные для здоровья продукты:  
А) Яблоко, лук, чипсы, лимонад Б) Лук, яблоко, чеснок, морковь
5. На рисунках подпишите, где колонна, а где шеренга.



6. На занятиях по физкультуре следует:  
а) заниматься в школьной форме;  
б) заниматься без учителя;  
в) заниматься в спортивной форме с учителем;  
г) заниматься самостоятельно в раздевалке.
7. Бег на короткие дистанции – это:  
а) 2000 и 4000 метров; в) 800 и 1000 метров;  
б) 30 и 60 метров; г) 1500 и 2000 метров
8. Какие способы закаливания водой ты знаешь?  
А) питьё холодной воды в) обливание горячей водой  
Б) брожение по лужам г) обливание холодной водой
9. Соедини линиями:  
Глаза      орган слуха  
Уши        орган обоняния  
Нос        орган зрения
10. Какие причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями вы знаете?  
а) недостаточная двигательная активность,  
б) недисциплинированность,  
в) соблюдение техники безопасности,  
г) неисправность спортивного инвентаря

1.А  
2.Б  
3.Б

4.Б  
5.А  
6.Б  
7.Г  
8.Б

**Итоговая контрольная работа  
по физической культуре  
3 класс.**

1. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания?
  - а) горячей водой.
  - б) теплой водой.
  - в) водой, имеющей температуру тела.
  - г) прохладной водой.
2. 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 то же время.
3. 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
4. Физкультминутка это...?
  - а) способ преодоления утомления;
  - б) возможность прервать урок;
  - в) время для общения с одноклассниками;
  - г) спортивный праздник.
5. В какой стране проводились зимние Олимпийские игры в 2014 году?
  - а) США
  - б) Южная Корея
  - в) Россия
  - г) Лондон
6. 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
7. Чем награждают спортсменов на олимпиаде?
  - а) грамотой;
  - б) кубком;
  - в) венком;
  - г) медалью
8. К основным физическим качествам относятся...
  - а) рост, вес, объём бицепсов
  - б) бег, прыжки, метания
  - в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
  - г) рост, метания, быстрота
9. Какие виды спорта входят в легкую атлетику...
  - А) метание копья, бег на длинные дистанции, прыжки в длину
  - Б) бег 60 метров, метание ядра, прыжки на батуте
  - В) бег, челночный бег, борьба
  - Г) бег, метание, прыжки

10. Что делать при ушибе?

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

В

В

Г

А

В

Б

Г

В

Г

Б

**Итоговая контрольная работа  
по физической культуре  
4 класс**

1. Что такое кросс?  
А) Бег по стадиону; Б) Медленный бег; В) Бег по пересеченной местности.
2. Как называется начало и окончание дистанции?  
А) «Марш» - «Стоп»; Б) «Старт» - «Финиш»; В) «Старт» - «Стоп».
3. К видам легкой атлетики не относятся:  
А) Прыжки в длину; Б) Метание; В) Прыжки через козла.
4. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?  
А) Высокий; Б) Низкий; В) Средний.
5. Что необходимо делать для профилактики плоскостопия?  
А) Спать на ровном средней жёсткости матрасе; носить учебники в рюкзаке на спине  
Б) Ходить босиком по гравию, щебню и песку  
В) Выполнять каждый день физические упражнения для развития гибкости  
Г) Исключить из повседневного обихода кроссовки, обувь на сплошном каблуке
6. Выбери правильную запись двигательного действия, которое выполняется слева направо.  
А) упор присев, пережат назад в группировке с последующей опорой руками за головой, упор присев  
Б) сед, кувырок назад, сед  
В) упор присев, кувырок назад  
Г) стойка с опорой на ладони и носки, пережат назад, стойка с опорой на ладони и носки
7. В какой стране зародились Олимпийские игры?  
А) в России.;  
Б) в Англии ;  
В) в Греции;  
Г) в Италии.
8. 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
9. Метание развивает:  
А) Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища  
Б) Быстроту, выносливость  
В) Гибкость, ловкость
10. Что необходимо сделать при первой помощи при сильном кровотечении?  
А) Залить рану йодом;

- Б) Наложить на рану холодный компресс на 20–30 минут;
- В) Наложить на рану давящую повязку;
- Г) Принять болеутоляющие таблетки.

В  
Б  
В  
Б  
В  
А  
В  
В  
А  
В