

**Бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры  
«Лицей им. Г. Ф. Атякшева»**

Приложение к  
основной образовательной программе  
начального общего образования  
(приказ от 28.08.2024 № 504)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**(базовый уровень)**  
для обучающихся 1 – 4 классов

---

**Ливанов Дмитрий Сергеевич, учитель физической культуры**  
(ФИО учителя, составившего рабочую программу)

---

**Югорск, 2024 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации

активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 304 часа: 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 – 102 часа (3 часа в неделю).

Учебный процесс обеспечен учебниками «Физическая культура» для 1- 4 классов автора Матвеева А. П.

Форма промежуточной аттестации утверждается решением педагогического совета. Контрольно-измерительные материалы прилагаются.

# 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 поочерёдно 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 физкультурминутки 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.

#### **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.

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

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из спортивных игр.



## **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 закалывающие 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, 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 противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

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

### **СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

#### **Технология оценивания теоретической подготовленности обучающихся 1-4х классов**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), проверочные работы, карточки (анкеты) домашнего задания, тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	Незнание материала программы

#### **Критерии оценки уровня технической подготовленности обучающихся 1-4х классов**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив		в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	
---	--	--	--

### **Технология оценивания физической подготовленности**

1. Оценивание уровня физической подготовленности школьников осуществляется по тестам, указанным в программе. Другие тесты (по выбору преподавателя) могут быть использованы как дополнительные.

2. В приводимых оценочных таблицах за каждый конкретный результат тестирования определено соответствующее число баллов: от 1 (худший из допустимых результат) до 20 (ориентировочно лучший результат).

3. Оценочные таблицы ориентированы не по классам (1, 2, 3 и т.д.), а по возрасту детей. Это связано с тем, что в пределах одного класса имеются школьники различного возраста.

4. Для получения комплексной оценки физической подготовленности школьника определяются баллы (по приводимым таблицам) для каждого теста. Найденные баллы складываются.

Полученная сумма, равная 50, соответствует оценочному суждению “сдано” или оценке “удовлетворительно”.

В случае введения дифференцированных оценок (3, 4, 5) сумма баллов 50 соответствует оценке “3”. Количество баллов на оценки “4”, “5” определяются произвольно.

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Осанка человека	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лыжная подготовка	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

2.3	Легкая атлетика	16			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		56			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Итоговая контрольная работа	4	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лыжная подготовка	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	15			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

2.4	Подвижные игры	16			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		55			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Итоговая контрольная работа.	4	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
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	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Физическая нагрузка	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

2.2	Легкая атлетика	16			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	18			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Итоговая контрольная работа.	2	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	5			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		5			
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>					
2.1	Способы физкультурной деятельности	9			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		9			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Техника выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	17			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	перемещений различными способами передвижений				
1.3	Игры и игровые задания	4			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		23			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лыжная подготовка	14			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Универсальные умения удержания, броска, ловли, вращения, переката (передачи) гимнастических предметов (мяч, скакалка)	3			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнение акробатических упражнений	4			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

2.5	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.6	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.7	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	3			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		31			

**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. П.И. «Тише едешь дальше будешь».	1			1 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Современные физические упражнения	1			1 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			2 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			2 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			3 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			3 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1			4 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Учимся гимнастическим упражнениям	1			4 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			5 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Акробатические упражнения,	1			5 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	основные техники					
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			6 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Гимнастические упражнения с мячом	1			6 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			7 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Гимнастические упражнения в прыжках	1			7 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1			8 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
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			8 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1			9 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1			9 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Переноска лыж к месту занятия	1			10 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			10 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Упражнения в передвижении на лыжах	1			11 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

22	Упражнения в передвижении на лыжах	1			11 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			12 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			12 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Техника ступающего шага во время передвижения	1			13 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Техника ступающего шага во время передвижения	1			13 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			14 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1			14 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1			15 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1			15 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Чем отличается ходьба от бега	1			16 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			16 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			17 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			17 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			18 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1			18 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1			19 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			19 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			20 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1			20 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			21 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			21 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1			22 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

44	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			22 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			23 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1			23 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Считалки для подвижных игр	1			24 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			24 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Обучение способам организации игровых площадок	1			25 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			25 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			26 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			26 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			27 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			27 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			28 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			28 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			29 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			29 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			30 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			30 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			31 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			31 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			32 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			32 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1			33 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО. Итоговая контрольная работа	1	1		33 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	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			1 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Зарождение Олимпийских игр	1			1 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Современные Олимпийские игры	1			2 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Физическое развитие	1			2 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Физические качества	1			3 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Развитие координации движений	1			3 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1			4 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Закаливание организма	1			4 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1			5 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			5 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Строевые упражнения и команды	1			6 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Прыжковые упражнения	1			6 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

13	Гимнастическая разминка	1			7 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1			7 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
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			8 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			8 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			9 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1			9 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			10 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Танцевальные гимнастические движения	1			10 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			11 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			11 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

23	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			12 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Спуск с горы в основной стойке	1			12 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Спуск с горы в основной стойке	1			13 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Подъем лесенкой	1			13 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Подъем лесенкой	1			14 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Спуски и подъёмы на лыжах	1			14 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Спуски и подъёмы на лыжах	1			15 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Торможение лыжными палками	1			15 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Торможение лыжными палками	1			16 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Торможение падением на бок	1			16 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			17 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			17 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1			18 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1			18 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			19 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	ГТО. Метание теннисного мяча в цель					
38	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			19 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			20 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			20 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			21 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			21 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1			22 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1			22 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			23 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Сложно координированные беговые упражнения	1			23 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Сложно координированные беговые упражнения	1			24 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			24 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	ГТО. Бег на 30 м					
49	Игры с приемами баскетбола	1			25 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Игры с приемами баскетбола	1			25 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			26 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			26 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			27 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			27 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Прием «волна» в баскетболе	1			28 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Прием «волна» в баскетболе	1			28 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			29 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			29 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1			30 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1			30 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Футбольный бильярд	1			31 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Футбольный бильярд	1			31 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

63	Бросок ногой	1			32 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Бросок ногой	1			32 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			33 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			33 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			34 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО. Итоговая контрольная работа.	1	1		34 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
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			1 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	История появления современного спорта	1			1 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Виды физических упражнений	1			2 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			2 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Дозировка физических нагрузок	1			3 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			3 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Закаливание организма под душем	1			4 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			4 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Строевые команды и упражнения	1			5 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Лазанье по канату	1			5 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1			6 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			6 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			7 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			7 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			8 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			8 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Передвижения по гимнастической стенке	1			9 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			9 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			10 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			10 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

21	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			11 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			11 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			12 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			12 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Повороты на лыжах способом переступания	1			13 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Повороты на лыжах способом переступания	1			13 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			14 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			14 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			15 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			15 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	ТБ Спортивные игры. Спортивная игра баскетбол	1			16 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			16 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Ведение баскетбольного мяча. Ловля	1			17 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	и передача мяча двумя руками					
34	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			17 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Броски баскетбольного мяча в корзину с разных точек.	1			18 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Броски баскетбольного мяча в корзину с разных точек.	1			18 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Ведение баскетбольного мяча с последующем броском его в корзину.	1			19 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Спортивная игра волейбол	1			19 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			20 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			20 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Игра по упрощённым правилам.	1			21 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Игра по упрощённым правилам.	1			21 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Игра по упрощённым правилам.	1			22 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Спортивная игра футбол	1			22 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Спортивная игра футбол	1			23 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Подвижные игры с приемами футбола	1			23 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

47	Прыжки через скакалку	1			24 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			24 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Ритмическая гимнастика	1			25 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Акробатические элементы в гимнастике	1			25 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Акробатические элементы в гимнастике	1			26 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Прыжки через скакалку	1			26 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Прыжки через скакалку	1			27 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			27 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			28 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			28 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Прыжок в длину с разбега	1			29 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			29 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
59	Броски набивного мяча	1			30 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			30 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Челночный бег	1			31 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Эстафетный бег.	1			31 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Прыжки в длину с места	1			32 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Бег на короткие дистанции 30 м	1			32 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Бег на короткие дистанции 100м	1			33 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Челночный бег 3*10м	1			33 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			34 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени. Итоговая контрольная работа	1	1		34 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
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	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека	1			1 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Туристическая деятельность	1			1 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Строевые команды. Строевые упражнения	1			2 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	1			2 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Классификация физических упражнений по целевому назначению. Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей	1			3 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: общая разминка, партерная разминка, разминка у опоры	1			3 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

7	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания	1			4 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1			4 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	1			5 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1			5 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	1			6 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости	1			6 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики; на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки; на укрепление мышц тела. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений	1			7 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Туристическая деятельность: базовое	1			7 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности					
15	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	1			8 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1			8 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	1			9 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1			9 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	1			10 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	1			10 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов; на развитие эластичности мышц ног	1			11 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации. Техника выполнения комплексов	1			11 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации					
23	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет. Участие в спортивных эстафетах по ролям	1			12 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия	1			12 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений	1			13 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки. Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки	1			13 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1			14 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

28	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале	1			14 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1			15 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	1			15 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп. Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности	1			16 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры. Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей. Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития физических качеств и способностей. Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам	1			16 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми, техника безопасности на уроках подвижные игры.	1			17 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой, Техника безопасности на	1			17 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	уроках лыжной подготовки.					
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			18 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			18 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			19 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			19 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			20 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			20 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			21 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			21 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			22 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			22 неделя	Поле для
45	Передвижение на лыжах одновременным	1			23 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	одношажным ходом с небольшого склона					
46	Техника выполнения комплексов перемещений	1			23 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Организация проведения спортивных ролевых игр	1			24 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	1			24 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Правила организации и проведения туристических игр. Организация и проведение туристических игр	1			25 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий. Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	1			25 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Техника синхронного выполнения физических упражнений. Выполнение упражнений под ритм и счет	1			26 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	1			26 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок	1			27 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1			27 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1			28 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с	1			28 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	гимнастическим предметом					
57	Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	1			29 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений	1			29 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1			30 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1			30 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях	1			31 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Сдача нормативов ГТО II ступени	1			31 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет	1			32 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений	1			32 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

65	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе	1			33 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации	1			33 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Подготовка к демонстрации показательного выступления	1			34 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Показательное выступление	1			34 неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1—4 классы/А.П.Матвеев.—2-е изд.—М.: Просвещение,
- «Современные педагогические технологии на уроке физкультуры» Ведущий Петрова Татьяна Владимировна Доцент МГПУ, научный сотрудник института содержания методов обучения (ИСМО РАО). В ходе вебинара автор УМК Петрова Татьяна Владимировна представит современные педагогические технологии, обеспечивающие новые подходы к организации и проведения урока по физической культуре.  
Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/sovremennye-pedagogicheskie->

tekhnologii-na-uroke-fizkultury/

«Особенности организации проектной деятельности по предмету физическая культура с использованием УМК издательства «Просвещение»» Ведущий вебинара: Рычева Ольга Александровна, методист Центра художественно-эстетического и физического образования издательства «Просвещение» <https://my.webinar.ru/record/453637>

«Физическая культура. Программно-методическое сопровождение»

.Ведущий Матвеев Анатолий Петрович, доктор педагогических наук, профессор МГОУ. В рамках вебинара будут рассмотрены следующие вопросы: . Актуализация цели образования по физической культуре в представлениях жизненного самоопределения учащихся. Проблема выбора целевой ориентации. Структура и содержательное наполнение учебного предмета физической культуры. Проблема развития основ программно- методического сопровождения дисциплины физической культуры и пути решения.

Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-programmno-metodicheskoe-soprovozhdenie/>

«Проектная деятельность и урок физкультуры». Ведущий Матвеев Анатолий Петрович, доктор педагогических наук, профессор МГОУ. В ходе вебинара будут рассмотрены вопросы организации проектной деятельности в рамках уроков физической культуры на примере УМК «Алгоритм успеха». Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/proektnaya->

deyatelnost-i-urok-fizkulturyy/

2014.—127с.—ISBN978-5-09-033534-8

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[http://www.bibliofond.ru/download\\_list.aspx?id=14632](http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632) Педагогические

условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол

<http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiiskie-igry-sportivnyy-prazdnik-dlya-detei-i-roditeley.html> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)

<http://www.gto-normy.ru/page/5/НормыГТОру|НормативыМинспортаРФ>  
- Part 5

[http://easyen.ru/load/scenarii\\_prazdnikov/sportivnye\\_prazdniki/287](http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287) Спортивные праздники -  
Материалы к праздникам

<http://pedsovet.su/load/436> Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-  
сообщество учителей <http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования

<https://multiurok.ru/> Сайт для учителей

<http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"

<http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»

<http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»

<http://festival.1september.ru/> – фестиваль педагогических идей - Российский  
общеобразовательный портал

<http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических  
разработок для школы.

<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей

<http://www.it-n.ru/> - Всероссийский Интернет – педсовет

<http://pedsovet.su/load/98> [http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924)

[lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) – сеть творческих учителей / Сообщество учителей физической  
культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ. культуры

<http://www.uchportal.ru/> - учительский портал

<http://metodsovet.su/forum/15-117-1> образовательный сайт для учителей физической  
культуры

<http://www.openclass.ru/node/514768> Сетевое образовательное сообщество "Открытый  
класс"

<http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры

<http://uchitelya.com/fizkultura/> Учительский портал

<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura>

<http://pculture.ru/> Сайт для учителей физической культуры

<https://intolimp.org/publication/fizkultura/> Сайт для учителей физической культуры

<https://guleon.wordpress.com/%D0%BD%D0%B0%D1%88%D0%B8->

%D0%B4%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD

%D0%B8%D1%8F/Сайтдляучителейфизическойкультуры

[http://www.bankportfolio.ru/dir/sajt\\_uchitelja/fizkultury/23](http://www.bankportfolio.ru/dir/sajt_uchitelja/fizkultury/23)

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

[https://it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tpl=com](https://it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tpl=com)Сетьтворческих учителей

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) Центральная отраслевая библиотека по физической

культуреиспортусовременныйцентрИнформационноибiblioteчного обслуживания

[rusedu.ru](http://rusedu.ru) Профессиональное сообщество педагогов "Методисты"

<http://ballplay.narod.ru/>

<http://www.edu.cap.ru/?t=edu&id=7571> Сайт учителя физической культуры ОБЖ

Муштаковой Надежды Вячеславовны

[http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-](http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatcionno-komunikatcionnye-tehnologii/)

[primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatcionno-komunikatcionnye-tehnologii/](http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatcionno-komunikatcionnye-tehnologii/)

<http://ptnic.ucoz.ru/>

<http://www.prosv.ru> Сайт издательства «Просвещение».

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://zdd.1september.ru/> Газета «Здоровье детей»

<http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе»

<http://kzsg.narod.ru/> «Культура здоровой жизни»

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tpl=lib) учительский портал

<http://sportteacher.ru/structure/> Объединение учителей физической культуры России

<http://pculture.ru/>

[http://toppor.pf/video/video\\_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-](http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html)

[obuchayuschee-video.html](http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html) «Гимнастика для детей 6-7 лет» (видео уроки)

<http://sport-lessons.com/teamgames/football/> Уроки футбола: часть 1,2 (видео уроки)

<http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4 (видео

уроки)

<http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/> Аэробика для детей (видео уроки)

[http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post\\_470.html](http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html) Методическая копилка

<http://learning.mioo.ru/login/index.php> Сообщество учителей физкультуры

<http://www.moumarx.ru/> Методическое объединение учителей физкультуры

<http://www.irorb.ru/forum/viewtopic.php?p=1603> Инновационная деятельность учителей

физкультуры

<http://www.docme.ru/> Информационный сервис

<https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html>

видеоуроки для учителей

<http://www.boomle.ru/> %D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82-

%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%

D0%B8%D1%85-  
%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9-  
%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82  
%D1%83%D1%80%D1%8B/сайттворческихучителейфизкультуры  
<http://www.e-osnova.ru/journal/16Физическаякультура.Вседляучителя>

<http://www.studfiles.ru/preview/5569461/>Учебникпофизическойкультуре  
В.И.Лях 1-4 классы.

**Итоговая контрольная работа для учащихся 1 класса**

Вариант 1.

1. Закончите пословицу. «Солнце, воздух и вода - наши лучшие...»

- А) друзья
- Б) помощники
- В) товарищи

2. Какая обувь должна быть на ученике при занятиях физической культурой?

- А) кроссовки
- Б) шлепки
- В) туфли

3. В каком виде спорта есть ворота?

- А) футбол, хоккей
- Б) гандбол, баскетбол
- В) волейбол, футбол

4. Как называют спортсмена, который занимается легкой атлетикой?

- А) хоккеист
- Б) пловец
- В) атлет

5. В каком виде спорта используется мяч?

- А) легкая атлетика
- Б) тяжелая атлетика
- В) баскетбол

6. В какой стране проходили Олимпийские игры 2014?

- А) Россия
- Б) Канада
- В) Австралия

7. При выполнении физических упражнений на уроке физкультуры, ученик должен...

- А) громко смеяться
- Б) держать дистанцию
- В) отвлекаться

## Итоговая контрольная работа для учащихся 1 класса

### Вариант 2.

1. Закончите пословицу. «Здоровье в порядке – спасибо...»

- А) друзьям
- Б) учителям
- В) зарядке

2. В каком виде спорта используется шайба?

- А) гандбол
- Б) волейбол
- В) хоккей

3. При занятии физической культурой необходимо быть:

- А) в спортивной форме
- Б) в красивом костюме
- В) в платье

4. Занятия физической культурой...

- А) укрепляет здоровье и придает силы
- Б) вызывает болезнь
- Г) вызывает сонливость

5. На уроке физкультуры запрещается...

- А) драться
- Б) слушать учителя
- В) выполнять требования

6. В каком виде спорта используется обруч...

- А) легкая атлетика
- Б) художественная гимнастика
- В) тяжелая атлетика

7. В каком городе проходила Олимпиада 2014?

- А) Геленджик
- Б) Анапа
- В) Сочи

Ключи:

**Ответы 1 вариант. 1.А,2.А,3А,4.В,5.В,6.А,7.Б.**

**Ответы 2 вариант. 1.В, 2.В, 3.А,4.А,5.А, 6.Б, 7.В.**

**Итоговая контрольная работа 2 класс**

**I Вариант**

**1. Выберите виды лёгкой атлетики:**

- А. Лыжные гонки
- Б. Ходьба, бег, прыжки, метания
- В. Спортивные игры

**2. Обруч, мяч, скакалка, гантели - это:**

- А. Предмет для игры
- Б. Школьная принадлежность
- В. Спортивный инвентарь

**3. Выбери физические качества человека:**

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

**4. Для чего нужны физкультминутки?**

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

**5. Подвижные игры помогут тебе стать:**

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

**6. Выберите спортивные игры с мячом:**

- А. Салки
- Б. Перестрелка
- В. Футбол, волейбол

**7. Какое упражнение поможет тебе стать сильнее?**

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

**II вариант**

**1. Выберите виды гимнастики:**

- А. Лыжные гонки
- Б. Ходьба, бег, прыжки, метания
- В. Спортивная, художественная, ритмическая

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

- а) Предметы для игры
- б) Спортивный инвентарь

в). Школьная принадлежность

**3. Что помогает утром проснуться твоему организму:**

- а) Утренняя зарядка
- б) Спортивный инвентарь
- в). Будильник

**4. В какой игре используется клюшка и шайба?**

- а) Хоккей
- б) Футбол
- в) Теннис

**5. Что включает в себя физическая культура?**

- а). Знания о своём организме
- б). Занятия физическими упражнениями
- в). Чтение художественной литературы

**6. Какое упражнение развивает физическое качество- гибкость?**

- А. Подтягивание
- Б. Прыжки через скакалку
- В. Наклон вперед

**7. В какой игре мяч забивают в ворота?**

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

**Ответы. 1.Б 2.В 3.Б 4.А 5.В 6.В 7.А 1 вариант 1.В, 2.Б,3.А,4.А,5.Б,6.В,7.А. 2 вариант**

**Итоговая контрольная работа для учащихся 3 класса**

**1 ВАРИАНТ**

**1. Назовите количество человек в баскетбольной команде (находящиеся на площадке)**

- а) 10

б) 5

в) 12

**2. На занятиях по баскетболу нужно играть:**

а) футбольным мячом;

б) волейбольным мячом;

в) баскетбольным мячом;

**3. На занятиях по гимнастике следует:**

а) заниматься в школьной форме;

б) заниматься без учителя;

в) заниматься в спортивной форме с учителем;

**4. Акробатика-это:**

а) строевые упражнения;

б) упражнения на брусьях;

в) кувырки

**5. Что относится к гимнастике?**

а) ворота;

б) перекладина;

в) шиповки;

**6. Талисманом Олимпиады -80 в Москве был:**

а) тигренок Ходори

б) медвежонок Миша

в) котенок Коби

**7. Где проходили Зимние Олимпийские игры 2014 года?**

а) в Москве;

б) в Санкт-Петербурге;

в) в Сочи;

**8. Бег на длинные дистанции-это:**

- а) 400 и 800 метров;
- б) 1000, 1500, 2000 метров;
- в) 100 и 200 метров;

**9. Выберите родину футбола:**

- а) Франция
- б) Англия
- в) Италия

**10. Главная опора человека при движении:**

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

**2 вариант**

**1. Назовите количество человек в волейбольной команде (находящиеся на площадке)**

- а) 10
- б) 6
- в) 12

**2. На занятиях по баскетболу нужно играть:**

- а) футбольным мячом;
- б) волейбольным мячом;
- в) баскетбольным мячом;

**3. На занятиях по лыжной подготовке следует:**

- а) заниматься в короткой спортивной форме;
- б) заниматься без учителя;
- в) заниматься в теплой спортивной форме с учителем;

**4. Акробатика-это:**

- а) строевые упражнения;
- б) упражнения на бревне;
- в) кувырки, «мост».

**5. Что относится к подвижным играм?**

- а) хоккей;
- б) футбол;
- в) салки;

**6. Год зарождения Олимпийских игр**

- а) 776 год до н.э.;
- б) 776 год н.э.;
- в) 1776 год до н.э.

**7. Где проходили Летние Олимпийские игры 1980 года?**

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

**8. Бег на короткие дистанции-это:**

- а) 400 и 800 метров;
- б) 1000, 1500, 2000 метров;
- в) 30, 60, 100 метров;

**9. Выберите родину баскетбола:**

- а) США
- б) Англия
- в) Италия

**10. Олимпийский девиз- звучит**

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) « Выше, быстрее, сильнее»;

в) «Быстрее, точнее, сильнее»;

**Ключ к ответам:**

**1 вариант 1.Б, 2.В, 3.В, 4.В, 5.Б, 6.Б, 7.В, 8.Б, 9.Б, 10.В.**

**2 вариант 1.Б, 2.В, 3.В, 4.В, 5.В, 6.А, 7.А, 8.В, 9.А, 10.А.**

**Итоговая контрольная работа 4 класс**

**1 вариант**

**1. Назовите количество человек в баскетбольной команде (находящиеся на площадке)**

а) 10

б) 5

в) 12

**2. На занятиях по баскетболу нужно играть:**

а) футбольным мячом;

б) волейбольным мячом;

в) баскетбольным мячом;

**3. На занятиях по гимнастике следует:**

а) заниматься в школьной форме;

б) заниматься без учителя;

в) заниматься в спортивной форме с учителем;

**4. Акробатика-это:**

а) строевые упражнения;

б) упражнения на брусьях;

в) кувырки

**5. Что относится к гимнастике?**

а) ворота;

б) перекладина;

в) шиповки;

**6. Талисманом Олимпиады -80 в Москве был:**

а) тигренок Ходори

б) медвежонок Миша

в) котенок Коби

**7. Где проходили Зимние Олимпийские игры 2014 года?**

а) в Москве;

б) в Санкт-Петербурге;

в) в Сочи;

**8. Бег на длинные дистанции-это:**

а) 400 и 800 метров;

б) 1000, 1500, 2000 метров;

в) 100 и 200 метров;

**9. Выберите родину футбола:**

а) Франция

б) Англия

в) Италия

**10. Главная опора человека при движении:**

а) мышцы;

б) внутренние органы;

в) скелет

**Ключ к ответам:**

**1 вариант      2 вариант**

1.б

2.в

3.в

4.в

5.б

6.б

7.в

8.б

9.б

10.в

**2 вариант**

**1. Назовите количество человек в волейбольной команде (находящиеся на площадке)**

а) 10

б) 6

в) 12

**2. На занятиях по баскетболу нужно играть:**

а) футбольным мячом;

б) волейбольным мячом;

в) баскетбольным мячом;

**3. На занятиях по лыжной подготовке следует:**

а) заниматься в короткой спортивной форме;

- б) заниматься без учителя;
- в) заниматься в теплой спортивной форме с учителем;

**4. Акробатика-это:**

- а) строевые упражнения;
- б) упражнения на бревне;
- в) кувырки, «мост».

**5. Что относится к подвижным играм?**

- а) хоккей;
- б) футбол;
- в) салки;

**6. Год зарождения Олимпийских игр**

- а) 776 год до н.э.;
- б) 776 год н.э.;
- в) 1776 год до н.э.

**7. Где проходили Летние Олимпийские игры 1980 года?**

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

**8. Бег на короткие дистанции-это:**

- а) 400 и 800 метров;
- б) 1000, 1500, 2000 метров;
- в) 30, 60, 100 метров;

**9. Выберите родину баскетбола:**

- а) США
- б) Англия
- в) Италия

**10. Олимпийский девиз- звучит**

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) « Выше, быстрее, сильнее»;
- в) «Быстрее, точнее, сильнее»;

**Ключ к ответам:**

**1 вариант 1.Б, 2.В, 3.В, 4.В, 5.Б, 6.Б, 7.В, 8.Б, 9.Б, 10.В.**

**2 вариант 1.Б, 2.В, 3.В, 4.В, 5.В, 6.А, 7.А, 8.В, 9.А, 10.А.**

**Контрольные упражнения, определяющие уровень физической  
подготовленности учащихся 1 классов**

Контрольное упражнение	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6

перекладине из вися лежа, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперед, не сгибая ноги в коленях	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег на 30 м с высокого старта, с	6,0-6,2	6,3-6,7	7,0-7,2	6,1-6,3	6,5-6,9	7,0-7,2
Бег на 1000 м	Без учета времени					

**Контрольные упражнения, определяющие уровень физической подготовленности**

**учащихся 2 классов**

Контрольное упражнение	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание из вися лежа согнувшись, кол-во раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-6
Прыжок в длину с места, см	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед, не сгибая ноги в коленях	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег на 30 м с высокого старта, с	5,8-6,0	6,1-6,7	6,8-7,0	6,0-6,2	6,3-6,7	6,8-7,0
Бег на 1000 м	Без учета времени					

**Контрольные упражнения, определяющие уровень физической подготовленности 3-х классов**

Контрольное упражнение	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3	-	-	-

Подтягивание из виса лежа, согнувшись, кол-во раз	-	-	-	12	8	3
Прыжок в длину с места, см	155	131-154	120-130	143-150	126-142	115-125
Бег на 30 м с высокого старта, с	5,6-5,8	5,9-6,3	6,4-6,6	6,0-6,3	5,9-6,5	6,6-6,8
Бег на 1000 м, мин	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00
Ходьба на лыжах на 1 км, мин	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
Плавание на 25 м	Без учета времени любым способом					

### Контрольные упражнения, определяющие уровень физической подготовленности 4-х классов

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3	-	-	-
Подтягивание из виса лежа, согнувшись, кол-во раз	-	-	-	18	15	10
Бег на 60 м, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег на 1000 м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30
Прыжки в длину с места	160	135	130	155	130	120
Наклон вперед, не сгибая ноги в коленях	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола