

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
С.БЕРЕЗИНА РЕЧКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»

«Рассмотрено» Руководитель МО <i>Севрюкова Н.Ю.</i> Севрюкова Н.Ю./ Протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » <u>августа</u> 2023 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР <i>Преображенская Е.И.</i> Е.И.Преображенская/ « <u>28</u> » августа 2023 г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор МАОУ «СОШ с.Березина Речка» <i>Репрынцева Е.В.</i> /Е.В.Репрынцева/ Приказ № <u>173</u> от « <u>28</u> » августа 2023 г.
--	---	---



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет физическая культура

Класс 1-4 класс

Срок реализации программы 4 года

Учитель Кисарева Екатерина Николаевна

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1.1** Рабочая программа предмета «Физическая культура» для обучающихся 1-4 классов разработана на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального образования (далее— ФГОС НОО), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, в соответствии с Федеральной образовательной программы начального общего образования (далее – ФОП НОО), Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» (далее – ФРП «Физическая культура»), авторской программы Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» 2017г.в соответствии с требованиями ФГОС НОО, основной образовательной программы школы и базисного учебного плана, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Примерной программе воспитания. Также Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года направленной на реализацию Указов Президента Российской Федерации, Федеральных законов Российской Федерации, в том числе Федерального закона от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации», Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», а также постановлений Правительства Российской Федерации, иных нормативных правовых актов Российской Федерации.

Курс реализуется в рамках УМК Физическая культура. Матвеев А.П. (1-4) (Школа России).

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

### **1.2.Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»**

**Целью** образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

### **1.3. Программа определяет ряд практических задач, решение которых обеспечит достижение основных целей изучения предмета:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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. Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

#### **1.4. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Авторской программой предусмотрено изучение предмета «Физической культуры» на этапе начального общего образования в объеме 270 ч, из них в 1 класс-66 ч., во 2 классе-68ч., в 3 классе-68ч., в 4 классе-68ч. Изменений в авторскую программу не внесено.

Срок реализации программы 4 года.

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

### **1-4 КЛАСС**

1. Физическая культура, 1-4 классы /Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» 2021;
2. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1—4 классы / А. П. Матвеев. — М. : Просвещение, 2017г.

## **III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- 1.Физическая культура, 1-4 классы /Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» 2021;
- 2.Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1—4 классы / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2017г.
3. Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. В. И. Лях. Физическая культура. 1 —4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.
4. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).
5. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.

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

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru>
2. <https://resh.edu>.
3. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
4. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
5. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
6. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
7. <https://infourok.ru/>
8. <https://www.prodlenka.org/>
9. <https://www.gto.ru/norms>

## **V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стадион, спортивная площадка

## **VI. ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Мячи: баскетбольные; волейбольные;футбольные

Гимнастическая стенка, гимнастические маты;гимнастические палки; гимнастическая скамейка; скакалки; турник навесной, гимнастический козёл, гимнастическая стойка.

Секундомер. Набивной мяч весом 150г. Бадминтон.

## VII. 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.

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.

### **Изучение содержания учебного предмета «Физическая культура» в первом классе способствует освоению ряда универсальных учебных действий**

#### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

— 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**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

— 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 УУД:*

— 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 учащихся и учителя; — обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

— 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.

### **Предметные результаты**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

— 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

**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 обливанием. 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 над двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны мяча в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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 техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол).

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных спортивных игр.



## **Изучение содержания учебного предмета «Физическая культура» во втором классе способствует освоению ряда универсальных учебных действий**

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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 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 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**

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

*Познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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;

#### *регулятивныеУУД:*

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

#### **Предметные результаты**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

### **3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***. Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

***Способы самостоятельной деятельности***. Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

***Физическое совершенствование***. Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

#### ***Организующие команды и приёмы***

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений; подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в т.ч. освоение основных условий участия во флешмобах.

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

### **Изучение содержания учебного предмета «Физическая культура» в третьем классе способствует освоению ряда универсальных учебных действий**

#### **Личностные результаты**

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметные результаты**

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

- характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты**

К концу обучения во третьем классе обучающийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **4 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическая подготовка. Влияние занятий физической

подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных

занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях

физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного

наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки,

упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы

больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные

и воздушные процедуры.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики.

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.

Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической

перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

*Лёгкая атлетика.* Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических

упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по

легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание

малого мяча на дальность стоя на месте.

*Лыжная подготовка.* Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.

Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

*Подвижные и спортивные игры.* Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.

Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача

мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий

в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы;

выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### **Личностные результаты**

**Личностные результаты** освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями

и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

- 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**

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:  
— 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;  
— продемонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

— продемонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

— 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, продемонстрировать приросты в их показателях.

## **VIII. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

#### **Патриотическое воспитание:**

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### **Гражданское воспитание:**

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание

посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### **Ценности научного познания:**

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### **Формирование культуры здоровья:**

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### **Экологическое воспитание:**

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;



- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

**Предметные результаты** отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

## 1 КЛАСС

### 1) Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

### 2) Способы физкультурной деятельности:

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:*

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

### 3) Физическое совершенствование:

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны);
- осваивать способы игровой деятельности.

## **2 КЛАСС**

### **1) Знания о физической культуре:**

- описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

### **2) Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:*

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

### **3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

### **3 КЛАСС**

#### **1) Знания о физической культуре:**

- представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- находить информацию о возрастных период, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- различать упражнения на развитие моторики;
- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

#### **2) Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:*

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

#### **3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и

перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т.д.;

- проявлять физические качества: гибкость, координацию—и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать строевой и походный шаг.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

#### **4 КЛАСС**

##### **1) 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).

##### **2) Способы физкультурной деятельности:**

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закалывающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (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 т.д.;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

### **3) 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;
- 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);
- 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.





## IX. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

Составлено на основе материально-технического обеспечения, раздел «Лыжная подготовка»  
заменен на дополнительные часы изучения раздела «Подвижные игры»

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности
		всего	контрольные работы	практические работы					
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>									
1.1.	Знания физической культуре	0,1	0	0,1		Знакомятся с понятием «значения физической культуры», объяснение правил техники безопасности, правила поведения	Устный опрос; практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
Итого по разделу		0,1							
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>									
2.1.	Режим дня школьника	0,1	0	0,1		Знакомятся с понятие «режима дня школьника», составление личного режима, выполнение зарядки	Устный опрос; Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>	Значение укрепления своего здоровья
Итого по разделу		0,1							
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>									
<b>ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>									
3.1.	Гигиена человека	0,1	0	0,1		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде

3.2.	Осанка человека	0,1	0	0,1		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0,1	0	0,1		обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью. Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде. Значение укрепления своего здоровья
Итого по разделу		0,3							
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>									

4.1.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики»	16	0	16		разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>	Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде.. Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности
4.3.	Модуль «Легкая атлетика»	20,5	0	20,5		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>	Формирование доброжелательного отношения друг к другу, целеустремленность, дисциплинированность, Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде.

4.5	Модуль «Подвижные игры»	19	0	19		наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;	Практическая работа; <a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>	Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде, формирование доброжелательного отношения друг к другу, целеустремленность, дисциплинированность	
4.6	Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации по физической культуре 1 класс. Тестирование по основам знаний предмета физической культуры.	1	1	0		Выявление знаний о понятии физической культуре	Тестирование	Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом	
Итого по разделу		60							
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>									
5.1.	<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b>	6	0	6		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа; Тестирование;	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>	Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всесторонне развитии личности, воспитание патриотизма.
Итого по разделу		6							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	67					

## X. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

Составлено на основе материально-технического обеспечения, раздел «Лыжная подготовка»

заменен на дополнительные часы изучения раздела «Подвижные и спортивные игры»

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности
		всего	контрольные работы	практические работы					
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>									
1.1.	Знания о физической культуре	0,1	0	0,1		обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодежи к трудовой деятельности	Устный опрос; практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/class/2/">https://resh.edu.ru/class/2/</a>	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
Итого по разделу		0,1							
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>									
2.1.	Физическое развитие и его измерение	0,1	0	0,1		знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра);	Устный опрос; Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/class/2/">https://resh.edu.ru/class/2/</a>	Значение укрепления своего здоровья
Итого по разделу		0,1							
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>									
<b>ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>									
3.1.	Занятия по укреплению здоровья	0,1	0	0,1		знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; разучивают приёмы закаливания при	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/2/">https://resh.edu.ru/class/2/</a>	Значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

						помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи);			
3.2.	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0,1	0	0,1		наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/2/">https://resh.edu.ru/class/2/</a>	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе. Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
Итого по разделу		0,2							
<b>Раздел 4. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>									
4.1	Модуль «Гимнастика с основами акробатики»	16	0	16		разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/2/">https://resh.edu.ru/class/2/</a>	Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
4.2	Модуль «Легкая атлетика»	21,6	0	21,6		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/2/">https://resh.edu.ru/class/2/</a>	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности
4.3.	Модуль «Подвижные и спортивные игры»	19	0	19		наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/2/">https://resh.edu.ru/class/2/</a>	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности
4.4	Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации по физической культуре 2 класс. Тестирование по основам знаний предмета	1	1	0		Выявление знаний о понятии физической культуре	Тестирование		Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни;

физической культуры.									позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом
----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<b>Итого по разделу</b>	61								
-------------------------	----	--	--	--	--	--	--	--	--

<b>Раздел 5. СПОРТ</b>									
------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

5.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	7	0	7		знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют элементы правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);; разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий;; 1 — развитие силы (с предметами в своем собственном теле);; 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);; 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);; 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре); Рефлексия: демонстрация прироста показателей физической подготовленности к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование;	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>	Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма.
------	--	---	---	---	--	--	---------------	---	--

<b>Итого по разделу</b>	7								
-------------------------	---	--	--	--	--	--	--	--	--

<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	68	1	67						
--	----	---	----	--	--	--	--	--	--

## XI. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

Составлено на основе материально-технического обеспечения, раздел «Льжная подготовка»

заменен на дополнительные часы изучения раздела «Подвижные и спортивные игры»

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности
		всего	контрольные работы	практические работы					
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>									
1.1.	Знания о физической культуре	0,1	0	0,1		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, узнают связь подвижных игр с подготовкой к труду и военной деятельности, приводят примеры из числа военных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении;	Устный опрос; практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/class/3/">https://resh.edu.ru/class/3/</a>	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
Итого по разделу		0,1							
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>									
2.1.	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0,1	0	0,1		знакомятся с видами физических упражнений, находят различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;	Устный опрос; Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/class/3/">https://resh.edu.ru/class/3/</a>	Значение укрепления своего здоровья
	Измерение пульса на уроках физической культуры	0,1	0	0,1		разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;	Устный опрос; Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/class/3/">https://resh.edu.ru/class/3/</a>	Значение укрепления своего здоровья
	Физическая нагрузка	0,1	0	0,1		знакомятся с понятием «физическая нагрузка», продолжают изучение регулирования величин физической нагрузки при помощи выполнения различных упражнений.	Устный опрос; Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/class/3/">https://resh.edu.ru/class/3/</a>	Значение укрепления своего здоровья
Итого по разделу		0,3							
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>									
<b>ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>									

3.1.	Закаливание организма	0,1	0	0,1		знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи);	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/3/">https://resh.edu.ru/class/3/</a>	Значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.
3.2.	Дыхательная и зрительная гимнастика	0,1	0	0,1		обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="http://www.fizkult.uravshkole.ru/">http://www.fizkult.uravshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/class/3/">https://resh.edu.ru/class/3/</a>	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе. Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
Итого по разделу		0,2							
<b>Раздел 4. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>									
4.1	Модуль «Гимнастика с основами акробатики»	10	0	10		разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях; разучивают комплекс гимнастических упражнений, прыжки на скакалке, различные стойки на гимнастическом бревне, лестнице, изучение прыжка через козла.	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="http://www.fizkult.uravshkole.ru/">http://www.fizkult.uravshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/class/3/">https://resh.edu.ru/class/3/</a>	Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
4.2	Модуль «Легкая атлетика»	15,4	0	15,4		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой, разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень, разучивают сложно координированные прыжковые упражнения, изучают технику бега на разные дистанции.	Практическая работа;	<a href="http://www.fizkult.uravshkole.ru/">http://www.fizkult.uravshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/class/3/">https://resh.edu.ru/class/3/</a>	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности
4.3.	Модуль «Подвижные и спортивные игры»	29	0	29		наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбола, волейбола, футбола, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические, тактические, правила действия игры, самостоятельно участвуют в совместном проведении	Практическая работа;	<a href="http://www.fizkult.uravshkole.ru/">http://www.fizkult.uravshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/class/3/">https://resh.edu.ru/class/3/</a>	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности



						разученных подвижных игр с техническими действиями игр.			и
4.4	Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации по физической культуре 3 класс. Тестирование по основам знаний предмета физической культуры.	1	1	0		Выявление знаний о понятии физической культуре	Тестирование		Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом

<b>Итого по разделу</b>	61								
-------------------------	----	--	--	--	--	--	--	--	--

**Раздел 5. СПОРТ**

5.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	7	0	7		знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют элементы правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);; разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий;; 1— развитие силы (с предметами в своем собственном теле);; 2— развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);; 5— развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);; 6— развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре); Рефлексия: демонстрация прироста показателей физической подготовленности к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>	Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитание патриотизма.
------	--	---	---	---	--	--	--------------	---	--

<b>Итого по разделу</b>	7								
-------------------------	---	--	--	--	--	--	--	--	--

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	1	67					
-------------------------------------	----	---	----	--	--	--	--	--

## XII. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности
		всего	контрольные работы	практические работы					
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>									
1.1.	Знания о физической культуре	0,1	0	0,1		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к труду вой военной деятельности, приводят примеры из числа военных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующими их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении;	Устный опрос; практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/class/4/">https://resh.edu.ru/class/4/</a>	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
Итого по разделу		0,1							
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>									
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	0,1	0	0,1			Устный опрос; Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/class/4/">https://resh.edu.ru/class/4/</a>	Значение укрепления своего здоровья
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0,1	0	0,1			Устный опрос; Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/class/4/">https://resh.edu.ru/class/4/</a>	Значение укрепления своего здоровья
Итого по разделу		0,2							
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>									
<b>ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>									

3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0,1	0	0,1		Изучают виды профилактики которые на протяжении всего учебного цикла обеспечат рациональное и адекватное выполнение основных профессиональных движений.	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/4/">https://resh.edu.ru/class/4/</a>	Значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.
3.2.	Закаливание организма	0,1	0	0,1		Изучают виды закаливание организма, понятие «закаливание».	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/4/">https://resh.edu.ru/class/4/</a>	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе. Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
Итого по разделу		0,2							
<b>Раздел 4. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>									
4.1	Модуль «Гимнастика с основами акробатики»	10	0	10		разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях; разучивают комплекс гимнастических упражнений, прыжки на скакалке, различные стойки на гимнастическом бревне, лестнице, изучение прыжка через козла.	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/4/">https://resh.edu.ru/class/4/</a>	Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
4.2	Модуль «Легкая атлетика»	15,5	0	15,5		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой, разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень, разучивают сложно координированные прыжковые упражнения, изучают технику бега на разные дистанции.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/4/">https://resh.edu.ru/class/4/</a>	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности
4.3.	Модуль «Подвижные и спортивные игры»	24	0	24		наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбола, волейбола, футбола, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические, тактические, правила действия игры, самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игр.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/4/">https://resh.edu.ru/class/4/</a>	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности
4.4	Модуль «Лыжная подготовка»	10	0	10		Разучивание, закрепление техник передвижения на лыжах, спусков, подъемов, торможения.		<a href="https://resh.edu.ru/class/4/">https://resh.edu.ru/class/4/</a>	
4.5	Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации по физической культуре 4	1	1	0		Выявление знаний о понятии физической культуре	Тестирование		Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного

	класс. Тестирование по основам знаний предмета физической культуры.								стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом
--	---	--	--	--	--	--	--	--	---

Итого по разделу	61								
------------------	----	--	--	--	--	--	--	--	--

<b>Раздел 5. СПОРТ</b>									
------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

5.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	7	0	7		знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют элементы правильности выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий; 1 — развитие силы (с предметами в весом собственнотела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 7 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 8 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре); Рефлексия: демонстрация прироста показателей физической подготовленности к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>	Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитание патриотизма.
------	--	---	---	---	--	---	--------------	---	--

Итого по разделу	7								
------------------	---	--	--	--	--	--	--	--	--

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	1	67						
-------------------------------------	----	---	----	--	--	--	--	--	--

### XIII. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b>				
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Что такое физическая культура. Бег 10 метров	1	04.09	
2	Правила поведения на уроках физической культуры. Разучивание техники бега на 30 метров	1	08.09	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Разучивание техники бега на 60 метров.	1	11.09	
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Разучивание техники челночного бега 3*9 метров.	1	15.09	
5	Осанка человека. Упражнения для осанки. Разучивание техники сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу	1	18.09	
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Разучивание техники поднимания туловища из положения лёжа на спине	1	22.09	
7	Современные физические упражнения. Разучивание техники наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке.	1	25.09	
8	Разучивание техники подтягивания на высокой или низкой перекладине	1	29.09	
<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</b>				
9	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	02.10	
10	Исходные положения в физических упражнениях	1	06.10	
11	Учимся гимнастическим упражнениям	1	09.10	
12	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	13.10	
13	Акробатические упражнения. Кувырок вперед.	1	16.10	
14	Акробатические упражнения. Кувырок назад.	1	20.10	
15	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	23.10	
16	Способы построения и повороты стоя на месте	1	06.11	
17	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	10.11	
18	Гимнастические упражнения с мячом	1	13.11	
19	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	17.11	
20	Гимнастические упражнения в прыжках	1	20.11	
21	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	23.11	
22	Подъем ног из положения лежа на животе	1	27.11	
23	Сгибание рук в положении упор лежа	1	01.12	
24	Разучивание прыжков в группировке	1	04.12	
25	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	08.12	
<b>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</b>				
26	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	11.12	

27	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	15.12	
28	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	18.12	
29	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	22.12	
30	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	25.12	
31	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	08.01	
32	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	12.01	
33	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	15.01	
34	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	19.01	
35	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	22.01	
36	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	26.01	
37	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	29.01	
38	Разучивание подвижной игры «Волк во рву»	1	02.02	
39	Разучивание подвижной игры «Волк во рву»	1	05.02	
40	Разучивание подвижной игры «Посадка картошки».	1	09.02	
41	Разучивание подвижной игры «Посадка картошки».	1	19.02	
42	Разучивание подвижной игры «Капитаны»	1	26.02	
43	Разучивание подвижной игры «Капитаны»	1	01.03	
44	Разучивание подвижной игры «Пятнашки»	1	04.03	
45	Разучивание подвижной игры «Пятнашки»	1	11.03	
46	Разучивание подвижной игры «Два мороза»	1	15.03	
47	Разучивание подвижной игры «Два мороза»	1	18.03	
48	Разучивание подвижной игры «Вороны и воробьи»	1	22.03	
49	Разучивание подвижной игры «Вороны и воробьи»	1	01.04	
50	Разучивание подвижной игры «Третий лишний»	1	05.04	
51	Разучивание подвижной игры «Третий лишний»	1	08.04	
<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b>				
52	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Упражнения для развития силы.	1	12.04	
53	Упражнения для развития выносливости. Подвижные игры	1	15.04	
54	Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры	1	19.04	
55	Упражнения для развития быстроты. Подвижные игры	1	22.04	
56	Разучивание фазы приземления из прыжка. Подвижные игры	1	26.04	
57	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке. Подвижные игры	1	29.04	
58	Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Подвижные игры	1	03.05	
59	Смешанный бег. Подвижные игры	1	06.05	
60	Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации по физической культуре 1 класс. Тестирование по основам знаний предмета физической культуры.	1	13.05	
<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>				
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 метров (с). Челночный бег 3*10м. (с).	1	17.05	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивания на высокой или низкой перекладине, сгибания и	1	20.05	

	разгибания рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)			
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	24.05	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО .Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	1	27.05	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимания туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)	1	29.05	
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	31.05	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС**

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b>				
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Знания о физической культуре. Равномерный бег. Игра	1	04.09	
2	Физическое развитие и его измерение. Подготовительные беговые упражнения для бега на 30 метров (с)	1	08.09	
3	Занятия по укреплению здоровья. Бег 30 метров (с) на результат.	1	11.09	
4	Индивидуальные комплексы утренней зарядки. Подготовительные беговые упражнения для бега на 60 метров (с)	1	15.09	
5	Бег 60 метров (с) на результат. Игра на выбор	1	18.09	
6	Подготовительные беговые упражнения для челночного бега. Игра на выбор	1	22.09	
7	Челночный бег 3*9 метров (с) на результат. Игра на выбор.	1	25.09	
8	Подготовительные упражнения для метания теннисного мяча на дальность с места. Игра на выбор	1	29.09	
9	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения.	1	02.10	
10	Подготовительные прыжковые упражнения. Игра на выбор.	1	06.10	
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) на результат.	1	09.10	
12	Подготовительные упражнения на развитие гибкости. Игра на выбор	1	13.10	
13	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) на результат	1	16.10	
14	Подготовительные упражнения для развития силы. Игра на выбор	1	20.10	
15	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз).	1	23.10	
16	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	1	06.11	
<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</b>				
17	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики .Акробатические упражнения. Кувырок вперед.	1	10.11	
18	Акробатические упражнения. Кувырок назад.	1	13.11	
19	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	17.11	
20	Гимнастические упражнения с мячом	1	20.11	
21	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	23.11	
22	Гимнастические упражнения в прыжках	1	27.11	
23	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	01.12	
24	Подводящие упражнения для прыжка через козла	1	04.12	
25	Комплекс упражнений на осанку на гимнастических ковриках	1	08.12	
26	Комплекс упражнений на гимнастическом бревне	1	11.12	
<b>Модуль "Подвижные игры".</b>				
27	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	15.12	
28	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Не попади в болото»	1	18.12	



29	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра игры «Не оступись»	1	22.12	
30	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Кто больше соберет яблок»	1	25.12	
31	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Брось-поймай»	1	08.01	
32	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Пингвины с мячом»	1	12.01	
33	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Волк во рву»	1	15.01	
34	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Посадка картошки».	1	19.01	
35	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Капитаны»	1	22.01	
36	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Пятнашки»	1	26.01	
37	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Два мороза»	1	29.01	
38	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Вороны и воробьи»	1	02.02	
39	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Третий лишний»	1	05.02	
40	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Парашютисты»	1	09.02	
41	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Удочка»	1	12.02	
42	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Компас»	1	16.02	
43	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Города»	1	19.02	
44	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Чай- чай выручай»	1	26.02	
45	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Вышибалы»	1	01.03	
46	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Рыбак и рыбка»	1	04.03	
47	ОРУ. Баскетбол. Бросок и ловля мяча.	1	11.03	
48	ОРУ. Баскетбол. Отработка навыков броска и ловли мяча	1	15.03	
49	ОРУ. Баскетбол. Одиночный отбив мяча от пола.	1	18.03	
50	ОРУ. Баскетбол. Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола	1	22.03	
51	ОРУ. Баскетбол. Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	1	01.04	
52	ОРУ. Футбол. Стойки игрока. Перемещение в стойке. Остановки	1	05.04	
53	ОРУ. Футбол. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	1	08.04	
54	ОРУ. Футбол. Остановка мяча. Ведение мяча. Отбор мяча. Обманные движения	1	12.04	
55	ОРУ. Футбол. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты.	1	15.04	
56	ОРУ. Волейбол. Подбрасывание мяча вверх, удар по мячу ладонью. Игра на выбор	1	19.04	
57	ОРУ. Волейбол. Ловля и передача мяча партнеру, напротив. Игра на выбор	1	22.04	
58	ОРУ. Волейбол. Упражнения с мячом на стену. Игра на выбор	1	26.04	
59	ОРУ. Волейбол. Упражнения с мячом стоя в обруче. Игра на выбор	1	29.04	
60	ОРУ. Волейбол. Передача мяча через сетку партнеру. Игра на выбор.	1	03.05	
61	Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации по физической культуре 2 класс. Тестирование по основам знаний предмета физической культуры. Подвижная игра «Парашютисты».	1	06.05	

<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м(с).	1	13.05	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 и 60 метров (с)	1	17.05	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивания на высокой или низкой перекладине (кол-во раз)	1	20.05	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз).	1	24.05	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см).	1	27.05	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин).	1	29.05	
68	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступень ГТО	1	31.05	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС**

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b>				
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Знания о физической культуре. Равномерный бег. Прыжки через скакалку. Игра	1	04.09	
2	Виды физических упражнений, используемых на уроках .Подготовительные беговые упражнения для бега на 30 и 60 метров (с)	1	08.09	
3	Измерение пульса на уроках физической культуры. Бег 30 и 60 метров (с) на результат.	1	11.09	
4	Физическая нагрузка. Подготовительные беговые упражнения для бега на 1000 метров (с)	1	15.09	
5	Закаливание организма. Бег 1000 метров (с) на результат. Игра на выбор	1	18.09	
6	Дыхательная и зрительная гимнастика. Подготовительные беговые упражнения для челночного бега. Игра на выбор	1	22.09	
7	Челночный бег 3*10 метров (с) на результат. Игра на выбор.	1	25.09	
8	Подготовительные упражнения для метания набивного мяча на дальность с места. Игра на выбор	1	29.09	
9	Метание мяча весом 150 г (м) на результат.	1	02.10	
10	Подготовительные прыжковые упражнения. Игра на выбор.	1	06.10	
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) на результат.	1	09.10	
12	Подготовительные упражнения на развитие гибкости. Игра на выбор	1	13.10	
13	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) на результат	1	16.10	
14	Подготовительные упражнения для развития силы. Игра на выбор	1	20.10	
15	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз).	1	23.10	
16	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	1	06.11	
<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</b>				
17	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	10.11	
18	Акробатические упражнения. Кувырок назад.	1	13.11	
19	Акробатические упражнения. Кувырок вперед.	1	17.11	
20	Гимнастические упражнения с мячом	1	20.11	
21	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	23.11	
22	Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке.	1	27.11	
23	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1	01.12	
24	Подводящие упражнения для прыжка через козла	1	04.12	
25	Комплекс упражнений на осанку на гимнастических ковриках	1	08.12	
26	Комплекс упражнений на гимнастическом бревне	1	11.12	
<b>Модуль "Подвижные игры".</b>				
27	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Кто обгонит?»	1	15.12	

28	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Через кочки и пенечки»	1	18.12	
29	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Не оступись»	1	22.12	
30	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Заяц без логова»	1	25.12	
31	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Брось-поймай»	1	08.01	
32	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1	12.01	
33	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Волк во рву»	1	15.01	
34	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Пустое место»	1	19.01	
35	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Белые медведи»	1	22.01	
36	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Пятнашки»	1	26.01	
37	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Два мороза»	1	29.01	
38	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Вороны и воробьи»	1	02.02	
39	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Третий лишний»	1	05.02	
40	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Перестрелка»	1	09.02	
41	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Удочка»	1	12.02	
42	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Компас»	1	16.02	
43	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Города»	1	19.02	
44	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Чай- чай выручай»	1	26.02	
45	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Вышибалы»	1	01.03	
46	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Рыбак и рыбка»	1	04.03	
47	ОРУ. Баскетбол. Отработка навыков броска и ловли мяча	1	11.03	
48	ОРУ. Баскетбол. Одиночный отбив мяча от пола, затем передача мяча партнеру.	1	15.03	
49	ОРУ. Баскетбол. Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола	1	18.03	
50	ОРУ. Баскетбол. Броски в баскетбольное кольцо	1	22.03	
51	ОРУ. Баскетбол. Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	1	01.04	
52	ОРУ. Футбол. Ведение мяча змейкой, квадрат.	1	05.04	
53	ОРУ. Футбол. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удар по воротам	1	08.04	
54	ОРУ. Футбол. Остановка мяча. Ведение мяча. Отбор мяча .Обманные движения	1	12.04	
55	ОРУ. Футбол. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты.	1	15.04	
56	ОРУ. Волейбол. Подбрасывание мяча вверх, удар по мячу ладонью. Игра на выбор	1	19.04	
57	ОРУ. Волейбол. Ловля и передача мяча партнеру, напротив. Игра на выбор	1	22.04	
58	ОРУ. Волейбол. Упражнения с мячом на стену. Игра на выбор	1	26.04	
59	ОРУ. Волейбол. Упражнения с мячом стоя в обруче. Игра на выбор	1	29.04	
60	ОРУ. Волейбол. Передача мяча через сетку партнеру. Игра на выбор.	1	03.05	
61	Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации по физической культуре 3 класс. Тестирование по основам знаний предмета физической культуры. Подвижная игра «Парашютисты».	1	06.05	

<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м(с).	1	13.05	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 и 60 метров (с)	1	17.05	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивания на высокой или низкой перекладине (кол-во раз)	1	20.05	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз).	1	24.05	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см).	1	27.05	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин).	1	29.05	
68	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступень ГТО	1	31.05	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС**

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b>				
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Знания о физической культуре. Равномерный бег. Прыжки через скакалку. Игра	1	05.09	
2	Самостоятельная физическая подготовка. Подготовительные беговые упражнения для бега на 30 и 60 метров (с)	1	07.09	
3	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении. Бег на 30 и 60 метров (с) на результат.	1	12.09	
4	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Подготовительные беговые упражнения для бега на 1000 метров (с)	1	14.09	
5	Закаливание организма. Бег 1000 метров (с) на результат. Игра на выбор	1	19.09	
6	Подготовительные беговые упражнения для челночного бега. Игра на выбор	1	21.09	
7	Челночный бег 3*10 метров (с) на результат. Игра на выбор.	1	26.09	
8	Подготовительные упражнения для метания теннисного мяча на дальность с места. Игра на выбор	1	28.09	
9	Метание мяча весом 150 г (м) на результат.	1	03.10	
10	Подготовительные прыжковые упражнения. Игра на выбор.	1	05.10	
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) на результат.	1	10.10	
12	Подготовительные упражнения на развитие гибкости. Игра на выбор	1	12.10	
13	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) на результат	1	17.10	
14	Подготовительные упражнения для развития силы. Игра на выбор	1	19.10	
15	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз).	1	24.10	
16	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	1	07.11	
<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</b>				
17	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Акробатические упражнения. Кувырок вперед.	1	09.11	
18	Акробатические упражнения. Кувырок назад.	1	14.11	
19	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	16.11	
20	Гимнастические упражнения с мячом	1	21.11	
21	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	23.11	
22	Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке.	1	28.11	
23	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1	30.11	
24	Подводящие упражнения для прыжка через козла	1	05.12	
25	Комплекс упражнений на осанку на гимнастических ковриках	1	07.12	
26	Комплекс упражнений на гимнастическом бревне	1	12.12	

<b>Модуль "Подвижные игры".</b>				
27	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. ОРУ. Баскетбол. Отработка навыков броска и ловли мяча	1	14.12	
28	ОРУ. Баскетбол. Одиночный отбив мяча от пола, затем передача мяча партнеру.	1	19.12	
29	ОРУ. Баскетбол. Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола	1	21.12	
30	ОРУ. Баскетбол. Броски в баскетбольное кольцо	1	26.12	
31	ОРУ. Баскетбол. Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	1	28.12	
32	ОРУ. Футбол. Ведение мяча змейкой, квадрат.	1	09.01	
33	ОРУ. Футбол. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удар по воротам	1	11.01	
34	ОРУ. Футбол. Остановка мяча. Ведение мяча. Отбор мяча. Обманные движения	1	16.01	
35	ОРУ. Футбол. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты.	1	18.01	
36	ОРУ. Волейбол. Подбрасывание мяча вверх, удар по мячу ладонью. Игра на выбор	1	23.01	
37	ОРУ. Волейбол. Ловля и передача мяча партнеру, напротив. Игра на выбор	1	25.01	
38	ОРУ. Волейбол. Упражнения с мячом на стену. Игра на выбор	1	30.01	
39	ОРУ. Волейбол. Упражнения с мячом стоя в обруче. Игра на выбор	1	01.02	
40	ОРУ. Волейбол. Передача мяча через сетку партнеру. Игра на выбор.	1	06.02	
41	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Вороны и воробьи»	1	08.02	
42	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Третий лишний»	1	13.02	
43	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Перестрелка»	1	15.02	
44	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Удочка»	1	20.02	
45	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Компас»	1	22.02	
46	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Города»	1	27.02	
47	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Чай- чай выручай»	1	05.03	
48	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Вышибалы»	1	07.03	
49	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Рыбак и рыбка»	1	12.03	
50	ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Кто обгонит?»	1	14.03	
<b>Модуль «Лыжная подготовка»</b>				
51	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции 500 метров.	1	19.03	
52	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции 1000 метров.	1	21.03	
53	Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1	02.04	
54	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	04.04	
55	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	09.04	
56	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	11.04	
57	Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков	1	16.04	

	без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».			
58	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой».	1	18.04	
59	Прохождение контрольной дистанции в 1500 метров (с)	1	23.04	
60	Эстафеты.	1	25.04	
61	Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации по физической культуре 4 класс. Тестирование по основам знаний предмета физической культуры. Подвижная игра «Парашютисты».	1	02.05	
<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м(с).	1	07.05	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000 метров (с)	1	14.05	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивания на высокой или низкой перекладине (кол-во раз)	1	16.05	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз).	1	21.05	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см).	1	23.05	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин).	1	28.05	
68	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступень ГТО	1	30.05	



## **XVII. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.**

Оценивание обучающихся производится согласно «Положению о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», «Положению о порядке выставления текущих, четвертных, полугодовых, годовых и итоговых отметок».

**Виды контроля:** сдача нормативов, итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации по физической культуре 1 класс.

### **Кодификатор планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования для годовой контрольной работы по физической культуре**

Кодификатор содержит перечень планируемых результатов освоения основной образовательной программы по предмету «Физическая культура». В него включен только один (первый) блок планируемых результатов, которые характеризуют требования стандарта, представленные в рубриках «Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться». Первый блок требований относится к содержанию обучения, подлежащему обязательному изучению и последующему контролю за его усвоением каждым учащимся, он определяет требования, достижение которых должно проверяться при проведении индивидуальной оценки уровня подготовки выпускников за курс начальной школы. Второй блок требований относится к содержанию обучения, которое подлежит изучению, но не является объектом обязательного контроля.

#### **Физическая культура**

#### **В процессе обучения ученик научится:**

#### **1 класс**

#### **1. Раздел «ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**

1.1 характеризовать роль и значение физкультминуток для укрепления здоровья  
характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, для укрепления здоровья;

1.2 организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

1.3 ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

1.4 раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

1.5 ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

#### **2. Раздел «СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

2.1 организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации).

соблюдать правила взаимодействия с игроками.

2.2 отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами

2.3 измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

#### **3. Раздел «ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»**

3.1 выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (быстроты, координации, гибкости, силы и выносливости);

3.2 выполнять акробатические упражнения (перекаты, кувырки)

3.3 выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

3.4выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств

3.5выполнять организующие строевые команды и приемы;

3.6выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### **1. Цель и содержание итоговой контрольной работы по физкультуре**

Определить уровень сформированности предметных результатов у учащихся 1 класса по итогам освоения программы по физкультуре. Итоговая контрольная работа проводится в один день.

### **2. Структура работы и характеристика заданий**

Работа содержит одну группу заданий.

**задания базового уровня сложности.**

В них проверяется освоение базовых знаний и умений по предмету, обеспечивающих успешное продолжение обучения во 2 классе школы. Учащимся предлагаются стандартные учебные задания, в которых очевиден способ решения, изученный в процессе обучения.

В проверочной работе используются

- задание с выбором ответа , в котором предлагаются варианты ответов, из которых необходимо выбрать правильные;

Работа содержит 7 заданий базового уровня. Она рассчитана на один урок.

### **3. Условные обозначения**

Уровень сложности: Б – базовый. Тип задания: ВО – с выбором ответа.

### **4. Время и способ выполнения проверочной работы**

Выполнение заданий разной сложности и разного типа оценивается с учётом следующих рекомендаций.

- В заданиях с выбором ответа из предложенных вариантов ученик должен выбрать только верный ответ. Если учащийся выбирает неверные ответы, то задание считается выполненным неверно.
- Набранное количество баллов за теоретический тест 7 .Шкала перевода баллов в отметки: 85% - 100% - 7-6 баллов; Отметка 5. 65% - 85% 5-4 балла - Отметка 4. 40% - 65% -3- Отметка 3, Менее 40% 2-1 - Отметка 2

## **Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации для учащихся 1 класса**

Фамилия, Имя, класс \_\_\_\_\_

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 в рамках промежуточной аттестации для учащихся 1 класса**

Фамилия, Имя, класс \_\_\_\_\_

**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.**

## Таблица сдачи нормативов

### Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

#### ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость

### Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

#### ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Кординационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		5	5	5	5	5	5	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5	5	5	5	5	

Оценивание обучающихся производится согласно «Положению о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», «Положению о порядке выставления текущих, четвертных, полугодовых, годовых и итоговых отметок».

**Виды контроля:** сдача нормативов, итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации по физической культуре 2 класс.

### **Кодификатор планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования для годовой контрольной работы по физической культуре**

Кодификатор включает планируемые результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по предмету «Физическая культура».

Кодификатор содержит перечень планируемых результатов освоения основной образовательной программы по предмету «Физическая культура». В него включен только один (первый) блок планируемых результатов, которые характеризуют требования стандарта, представленные в рубриках «Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться». Первый блок требований относится к содержанию обучения, подлежащему обязательному изучению и последующему контролю за его усвоением каждым учащимся, он определяет требования, достижение которых должно проверяться при проведении индивидуальной оценки уровня подготовки выпускников за курс начальной школы. Второй блок требований относится к содержанию обучения, которое подлежит изучению, но не является объектом обязательного контроля.

В процессе обучения ученик научится:

## **1. Раздел «ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**

1.1 характеризовать роль и значение физкультминуток для укрепления здоровья  
характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр для укрепления здоровья;

1.2 организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

1.3 ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

1.4 раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

1.5 характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

## **2. Раздел «СПОСОБЫ ФИЗИКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

2.1 организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации).

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

2.2 отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами

2.3 измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость).

## **3. Раздел «ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»**

3.1 выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (быстроты, координации, гибкости);

3.2 выполнять акробатические упражнения (перекаты, кувырки, стойки).

3.3 выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

3.4 выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств

3.5 выполнять организующие строевые команды и приемы;

3.6 выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

3.7 выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

### **1. Цель и содержание итоговой работы по физкультуре.**

Определить уровень сформированности предметных результатов у учащихся 2 класса по итогам освоения программы по физкультуре.

Итоговая контрольная работа проводится в один день.

### **2. Структура работы и характеристика заданий.**

Работа содержит одну группу заданий. 1 группа (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7) – задания базового уровня сложности. В них проверяется освоение базовых знаний и умений по предмету, обеспечивающих успешное продолжение обучения во 2 классе школы. Учащимся предлагаются стандартные учебные задания, в которых очевиден способ решения, изученный в процессе обучения.

В проверочной работе используются два типа заданий: задание с выбором ответа, в котором предлагаются варианты ответов, из которых необходимо выбрать правильные; задание с кратким ответом, требующее один единственный ответ; Работа содержит 7 заданий базового уровня сложности.

Время и способ выполнения проверочной работы. Выполнение заданий разной сложности и разного типа оценивается с учётом следующих рекомендаций. В заданиях с выбором ответа из предложенных

вариантов ученик должен выбрать только верный ответ. Если учащийся выбирает неверные ответы, то задание считается выполненным неверно. В заданиях с кратким ответом ученик должен записать требуемый краткий ответ. Время выполнения теоретической части работы 20 -25 минут № задания

Раздел содержания

Объект исследования

Уровень сложности

Тип задания

Максимальный балл

1. Лёгкая атлетика Знания ученика в теоретическом разделе лёгкая атлетика, Б КО 1 балл за правильный ответ

2. Гимнастика Знания ученика в области понятий инвентарь и снаряд, Б КО 1 балл за правильный ответ

3. Знания о физической культуре. Знания ученика в теоретическом разделе «Физические качества человека», Б ВО 1 балл за правильный выбранный ответ

4. Знания о физической культуре. Знания ученика в области понятий режим дня и двигательная активность, Б ВО 1 балл за правильный выбранный ответ

5. Знания о физической культуре Знания ученика в области спортивного инвентаря, Б КО 1 балл за правильный ответ

6. Спортивные и подвижные игры. Знания ученика в области спортивных игр и их элементов Б КО 1 балл за правильный ответ

7. Знания о физической культуре Знания ученика в теоретическом разделе «Физические качества человека», Б ВО 1 балл за правильный выбранный ответ.

Итого 7 б.

В заданиях с выбором ответа из предложенных вариантов ученик должен выбрать только верный ответ. Если учащийся выбирает неверные ответы, то задание считается выполненным неверно. Определяется балл, полученный учеником за выполнение заданий базового уровня. Максимальный балл – 7. Если ученик получает за выполнение базового уровня 3 балла и менее, то он имеет недостаточную предметную подготовку по физкультуре, оценка 3. Если ученик получает от 4 до 5 баллов, то его подготовка соответствует требованиям стандарта, оценка 4. Если ученик получает от 6 до 7 баллов, то его подготовка соответствует требованиям стандарта, ученик способен применить знания для решения учебно-практических задач, оценка 5. Количество баллов за практическую и теоретическую части суммируется. Набранное количество баллов за теоретический тест 7 Шкала перевода баллов в отметки: 85% - 100% - Отметка 5, 65% - 85% - Отметка 4, 40% - 65% - Отметка 3 Менее 40% - Отметка 2.

## **Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации по физической культуре 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

**Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации по физической культуре 2 класс**

**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**

## Таблица сдачи нормативов

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)								
ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)								
№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скоростные возможности
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость

  

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)								
ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)								
№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32	
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Кординационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
7.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27	Прикладные навыки
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	Прикладные навыки
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	

Оценивание обучающихся производится согласно «Положению о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», «Положению о порядке выставления текущих, четвертных, полугодовых, годовых и итоговых отметок».

**Виды контроля:** сдача нормативов, итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации по физической культуре 3 класс.

### Кодификатор планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования для годовой контрольной работы по физической культуре

Кодификатор содержит перечень планируемых результатов освоения основной образовательной программы по предмету «Физическая культура». В него включен только один (первый) блок планируемых результатов, которые характеризуют требования стандарта, представленные в рубриках «Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться». Первый блок требований относится к содержанию обучения, подлежащему обязательному изучению и последующему контролю за его усвоением каждым учащимся, он определяет требования, достижение которых должно проверяться при проведении индивидуальной оценки уровня подготовки выпускников за курс начальной школы. Второй блок требований относится к содержанию обучения, которое подлежит изучению, но не является объектом обязательного контроля.

#### Раздел «ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

1. 1 характеризовать роль и значение физкультминуток для укрепления здоровья характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, для укрепления здоровья

1. 2 организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма



во время занятий физическими упражнениями, организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе).

1. 3 ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня».

1. 4 раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

1. 5 ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

## **2. Раздел «СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

2. 1 организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками. организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении(спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

2. 2 отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами

2. 3 измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

## **3. Раздел «ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»**

3. 1 выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (быстроты, координации, гибкости).

3. 2 Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты)

3. 3 выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса

3. 4 выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств

3. 5 выполнять организующие строевые команды и приемы;

3. 6 выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности..

3. 7 выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах(перекладина, брус, гимнастическое бревно);

3. 8 оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

Контрольная работа состоит из 10 вопросов теоритической части. К каждому вопросу дано 3 варианта ответа, один из которых верный, надо указать букву верного ответа.

### **Оценивание:**

За правильный ответ- 1 балл.

Оценка «5»: 10-8 баллов

Оценка «4»: 7-6 баллов

Оценка «3»: 5-4 баллов

Оценка «2»: менее 4 баллов

## **Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации по физической культуре 3 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

**Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации по физической культуре 3 класс**

**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.**

Таблица сдачи нормативов

Министерство спорта Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)								
Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)								
ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)								
№ п/п	Наименование испытаний (тесты)	Нормативы						Способы измерения результатов
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скорость движения
	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	
2.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18	Выносливость
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость

Министерство спорта Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)								
Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)								
ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)								
№ п/п	Наименование испытаний (тесты)	Нормативы						Способы измерения результатов
		Мальчики			Девочки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	Скорость движения
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32	
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
7.	Плывание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27	Плавательные навыки
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

Оценивание обучающихся производится согласно «Положению о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», «Положению о порядке выставления текущих, четвертных, полугодовых, годовых и итоговых отметок».

**Виды контроля:** сдача нормативов, итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации по физической культуре 4 класс.

Контрольная работа состоит из двух частей: теоритической и практической. За выполнение практической части выставляется оценка на основании полученных результатов. Теоритическая часть: к каждому вопросу дано 3 варианта ответа, один из которых верный, надо указать букву верного ответа.

**Кодификатор** элементов содержания и требований к уровню подготовки обучающихся для проведения годовой контрольной работы по физической культуре в 4 классе.

Кодификатор включает планируемые результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по предмету «Физическая культура». Он разработан на основе федерального государственного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ № 373 от 06.10.2009 г.).

**Цель и содержание работы по физической культуре**

Определить уровень сформированности знаний по физической культуре за 4 года

Предмет: «Физическая культура» 4 класс.

Учебник автора: Матвеев В.М., 2017г., контрольно-измерительных материалов В.Н.Верлих «Физическая культура» 1-4 классы «Вако» 2017г.

Вид контроля: итоговый

1. Перечень элементов предметного содержания, проверяемых на контрольной работе

<b>Код</b>	<b>Описание элементов предметного содержания</b>
1.1	Баскетбол / Спортивные состязания
1.2	Акробатика / Олимпийские игры
1.3	Гимнастика / Олимпиада
1.4	Олимпиада – 80 / Зимние Олимпийские игры 2014г
1.5	Зимние Олимпийские игры 2014г / Ходьба
1.6	Техника безопасности / Биатлон
1.7	Олимпийский девиз / Рекорд
1.8	Техника безопасности / Хоккей
1.9	Осанка / Пульс
1.10	Опора человека / Фигурное катание

2. Перечень элементов метапредметного содержания, проверяемых на контрольной работе

<b>Код</b>	<b>Описание элементов метапредметного содержания</b>
2.1	Знание об игре баскетбол и спортивных состязаниях (познавательное УУД)
2.2	Знание об акробатике и Олимпийских играх (познавательное УУД)
2.3	Знание о гимнастике ( познавательное УУД)
2.4	Знание об Олимпиаде - 80 (познавательное УУД)
2.5	Знание о зимних Олимпийских играх 2014 (познавательное УУД)
2.6	Техника безопасности (познавательное УУД)
2.7	Знания об Олимпиаде (познавательное УУД)
2.8	Техника безопасности (познавательное УУД)
2.9	Знание об осанке и пульсе (познавательное УУД)
2.10	Знание о скелете (познавательное УУД)

3. Перечень требований к уровню подготовки обучающихся по предмету «физической культуре» в 4 классе

<b>Код</b>	<b>Описание требований к уровню подготовки обучающихся</b>
3.1	Знать об игре баскетбол и спортивных состязаниях (базовый уровень)
3.2,3.7	Знать об акробатике и Олимпийских играх (базовый уровень)
3.3.	Знать о гимнастике (базовый уровень)
3.4	Знать об Олимпиаде - 80 (базовый уровень)
3.5	Знать о зимних Олимпийских играх 2014 ( базовый уровень)
3.6,3.8	Знать технику безопасности (базовый уровень)
3.9	Знать об осанке и пульсе (базовый уровень)
3.10	Знать о скелете и фигурном катании (базовый уровень)

Критерии оценивания

За каждый правильный ответ ученик получает 1 балл.

«2» менее 5 баллов

«3» - 5-7 баллов

«4» - 8-12 баллов

«5» - 13-15 баллов

Показатели уровня освоения каждым обучающимся 4 класса по предмету «физическая культура» определены в таблице 3.

**Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации по физической культуре 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

**Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации по физической культуре 4 класс**

**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.**

## Таблица сдачи нормативов

Министерство спорта Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» Дирекция федерации «ГТО»								
Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)								
ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)								
№ п/п	Наименование испытания (тесты)	Нормативы						Описание испытания (тестов)
		Мальчики			Девочки			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скоростная выносливость
	Снежанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	
2.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:30	7:55	12:45	10:05	8:18	Выносливость
	Снежанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость

Министерство спорта Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» Дирекция федерации «ГТО»								
Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)								
ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)								
№ п/п	Наименование испытания (тесты)	Нормативы						Описание испытания (тестов)
		Мальчики			Девочки			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32	
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
7.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27	Прикладные навыки
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	