

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**Управление образования администрации г. Оренбурга**

**МОАУ "СОШ №53"**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО

---

–  
Исбулаева В.Ж.  
Протокол № 1  
от «29» августа 2024г.

**СОГЛАСОВАНО**

ЗД по УВР

---

Чернова Е.В.  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МОАУ "СОШ №53"

---

Путинцева Л.И.  
Приказ № 01-10/193  
от «29» августа 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 4328378)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

**Оренбург 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в

раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

#### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

#### *Физическое совершенствование*

##### *Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

##### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

##### Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

##### Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **2 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности*

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура.***

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

#### ***Лёгкая атлетика***

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

#### ***Лыжная подготовка***

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

#### ***Плавательная подготовка.***

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

#### ***Подвижные и спортивные игры***

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

#### ***Прикладно-ориентированная физическая культура.***

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

## **4 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

##### **Гимнастика с основами акробатики**

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

##### **Лёгкая атлетика**

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

##### **Лыжная подготовка**

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

##### **Плавательная подготовка**

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

##### **Подвижные и спортивные игры**

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

##### **Прикладно-ориентированная физическая культура**

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

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;



- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## 2 КЛАСС

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

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

## 3 КЛАСС

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

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

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### 4 КЛАСС

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

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

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

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

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лыжная подготовка	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	15			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Подвижные игры	16			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		55			

<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	1	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Физическая нагрузка	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	10			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



2.3	Лыжная подготовка	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Плавательная подготовка	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	10			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

2.3	Лыжная подготовка	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Плавательная подготовка	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1			02.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
2	Современные физические упражнения	1			05.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/</a>
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			09.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/conspect/</a>
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			12.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/conspect/</a>
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			16.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/</a>
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			19.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/conspect/</a>
7	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1			23.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/conspect/</a>
8	Учимся гимнастическим упражнениям	1			26.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/conspect/</a>
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			30.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/</a>
10	Акробатические упражнения, основные техники	1			03.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/</a>
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			07.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/</a>
12	Гимнастические упражнения с мячом	1			10.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/</a>
13	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			14.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>

						<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/">lesson/4102/conspect/</a>
14	Гимнастические упражнения в прыжках	1			17.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/</a>
15	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1			21.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/</a>
16	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1			24.10	<a href="https://infourok.ru/uprazhneniya-s-gimnasticheskim-myachom-1-4-klass-6686064.html">https://infourok.ru/uprazhneniya-s-gimnasticheskim-myachom-1-4-klass-6686064.html</a>
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1			07.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/conspect/</a>
18	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1			11.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/</a>
19	Переноска лыж к месту занятия	1			14.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/</a>
20	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			18.11	<a href="https://multiurok.ru/files/podemy-nog-lezha-na-polu.html">https://multiurok.ru/files/podemy-nog-lezha-na-polu.html</a>
21	Упражнения в передвижении на лыжах	1			21.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/conspect/</a>
22	Упражнения в передвижении на лыжах	1			25.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/conspect/</a>
23	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			28.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/</a>
24	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			02.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/conspect/</a>
25	Техника ступающего шага во время передвижения	1			05.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/conspect/</a>
26	Техника ступающего шага во время передвижения	1			09.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/conspect/</a>

27	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			12.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/conspect/</a>
28	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1			16.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/conspect/</a>
29	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1			19.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/conspect/</a>
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1			23.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/conspect/</a>
31	Чем отличается ходьба от бега	1			26.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/conspect/</a>
32	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			09.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/conspect/</a>
33	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			13.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/conspect/</a>
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			16.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/conspect/</a>
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			20.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/conspect/</a>
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1			23.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/</a>
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1			27.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/</a>
38	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			30.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/</a>
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			03.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/</a>
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного	1			06.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/</a>

	мяча					
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			17.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/</a>
42	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			20.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/</a>
43	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1			27.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/</a>
44	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			03.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/</a>
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			07.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/</a>
46	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1			10.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/</a>
47	Считалки для подвижных игр	1			14.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/</a>
48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			17.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/</a>
49	Обучение способам организации игровых площадок	1			21.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/</a>
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			24.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/</a>
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			01.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/</a>
52	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			03.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/</a>
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			07.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect</a>
54	Разучивание подвижной игры «Не попади в	1			10.04	<a href="https://multiurok.ru/files/">https://multiurok.ru/files/</a>

	болото»					<a href="http://schitalochki-dlia-podviznykh-ighr.html">schitalochki-dlia-podviznykh-ighr.html</a>
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			14.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/</a>
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			17.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/</a>
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			21.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/conspect/</a>
58	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			24.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/conspect/</a>
59	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			28.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/</a>
60	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			05.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/</a>
61	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			08.05	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotnikiiutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotnikiiutki</a>
62	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			12.05	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotnikiiutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotnikiiutki</a>
63	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			15.05	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
64	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			19.05	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1			22.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/</a>
66	Пробное тестирование с соблюдением правил	1			26.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>



	и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/conspect/">lesson/4067/conspect/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			02.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/</a>
2	Зарождение Олимпийских игр	1			05.09	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki</a>
3	Современные Олимпийские игры	1			09.09	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki</a>
4	Физическое развитие	1			12.09	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
5	Физические качества	1			16.09	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
6	Развитие координации движений	1			19.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/</a>
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1			23.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/</a>
8	Закаливание организма	1			26.09	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/</a>

						<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki</a>
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1			30.09	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki</a>
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			03.10	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
11	Строевые упражнения и команды	1			07.10	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
12	Прыжковые упражнения	1			10.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/</a>
13	Гимнастическая разминка	1			14.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/</a>
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1			17.10	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki</a>
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			21.10	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki</a>
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			24.10	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			07.11	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1			11.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/</a>

19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			14.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/</a>
20	Танцевальные гимнастические движения	1			18.11	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki</a>
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			21.11	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki</a>
22	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			25.11	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
23	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			28.11	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
24	Спуск с горы в основной стойке	1			02.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/</a>
25	Спуск с горы в основной стойке	1			05.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/</a>
26	Подъем лесенкой	1			09.12	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki</a>
27	Подъем лесенкой	1			12.12	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki</a>
28	Спуски и подъёмы на лыжах	1			16.12	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
29	Спуски и подъёмы на лыжах	1			19.12	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>

30	Торможение лыжными палками	1			23.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/</a>
31	Торможение лыжными палками	1			26.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/</a>
32	Торможение падением на бок	1			09.01	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki</a>
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			13.01	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki</a>
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			16.01	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1			20.01	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1			23.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/</a>
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			27.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/</a>
38	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			30.01	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki</a>
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			03.02	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki</a>
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с	1			06.02	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>

	места толчком двумя ногами					
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			10.02	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			13.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/</a>
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1			17.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/</a>
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1			20.02	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki</a>
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			27.02	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki</a>
46	Сложно координированные беговые упражнения	1			03.03	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
47	Сложно координированные беговые упражнения	1			07.03	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			10.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/</a>
49	Игры с приемами баскетбола	1			14.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/</a>
50	Игры с приемами баскетбола	1			17.03	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki</a>
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			21.03	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki</a>

						<a href="#">iutki</a>
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			24.03	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			01.04	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			03.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/</a>
55	Прием «волна» в баскетболе	1			07.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/</a>
56	Прием «волна» в баскетболе	1			10.04	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki</a>
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			14.04	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki</a>
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			17.04	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1			21.04	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1			24.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/</a>
61	Футбольный бильярд	1			28.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/</a>
62	Футбольный бильярд	1			05.05	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki</a>
63	Бросок ногой	1			08.05	<a href="https://kopilkaurokov.ru/">https://kopilkaurokov.ru/</a>

						<a href="http://fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki</a>
64	Бросок ногой	1			12.05	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			15.05	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			19.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/</a>
67	<b>Промежуточная аттестация. Итоговый зачет</b>	1	1		22.05	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			26.05	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1			02.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/</a>
2	История появления современного спорта	1			05.09	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki</a>
3	Виды физических упражнений	1			09.09	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/</a>

					<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki</a>
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		12.09	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
5	Дозировка физических нагрузок	1		16.09	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		19.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/</a>
7	Закаливание организма под душем	1		23.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/</a>
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1		26.09	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki</a>
9	Строевые команды и упражнения	1		30.09	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki</a>
10	Лазанье по канату	1		03.10	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1		07.10	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1		10.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/</a>
13	Передвижения по гимнастической стенке	1		14.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/</a>
14	Освоение правил и техники выполнения	1		17.10	<a href="https://kopilkaurokov.ru/">https://kopilkaurokov.ru/</a>



	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине					<a href="https://fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki</a>
15	Прыжки через скакалку	1			21.10	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki</a>
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			24.10	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
17	Ритмическая гимнастика	1			07.11	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			11.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/</a>
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			14.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/</a>
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1			18.11	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki</a>
21	Прыжок в длину с разбега	1			21.11	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki</a>
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			25.11	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
23	Броски набивного мяча	1			28.11	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
24	Освоение правил и техники выполнения	1			02.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>

	норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/">lesson/5752/conspect/</a>
25	Челночный бег	1			05.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/</a>
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			09.12	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki</a>
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			12.12	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki</a>
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			16.12	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			19.12	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			23.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/</a>
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			26.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/</a>
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			09.01	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki</a>
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			13.01	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki</a>
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			16.01	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>

35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			20.01	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			23.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/</a>
37	Повороты на лыжах способом переступания	1			27.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/</a>
38	Повороты на лыжах способом переступания	1			30.01	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki</a>
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			03.02	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki</a>
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			06.02	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			10.02	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			13.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/</a>
43	Правила поведения в бассейне	1			17.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/</a>
44	Разучивание специальных плавательных упражнений	1			20.02	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki</a>
45	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			27.02	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki</a>

46	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			03.03	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
47	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1			07.03	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
48	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1			10.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/</a>
49	Упражнения в плавании кролем на груди	1			14.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/</a>
50	Упражнения в плавании кролем на груди	1			17.03	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki</a>
51	Упражнения в плавании брассом	1			21.03	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki</a>
52	Упражнения в плавании брассом	1			24.03	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
53	Проплытие дистанции 25 м вольным стилем	1			01.04	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1			03.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/</a>
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			07.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/</a>
56	Спортивная игра баскетбол	1			10.04	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki</a>
57	Спортивная игра баскетбол	1			14.04	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/</a>

					<a href="https://tiemapodvizhnaiaighraokhotniki.iutki">tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki</a>
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			17.04 <a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			21.04 <a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			24.04 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/</a>
61	Спортивная игра волейбол	1			28.04 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/</a>
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			05.05 <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki.iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki</a>
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			08.05 <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki.iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki</a>
64	Спортивная игра футбол	1			12.05 <a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
65	Спортивная игра футбол	1			15.05 <a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
66	Подвижные игры с приемами футбола	1			19.05 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/</a>
67	<b>Промежуточная аттестация. Итоговый зачет</b>	1	1		22.05 <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1			26.05 <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	1	0	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1			02.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/</a>
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			05.09	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki</a>
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			09.09	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki</a>
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			12.09	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			16.09	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1			19.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/</a>
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			23.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/</a>
8	Закаливание организма	1			26.09	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki</a>
9	Предупреждение травм при выполнении	1			30.09	<a href="https://kopilkaurokov.ru/">https://kopilkaurokov.ru/</a>

	гимнастических и акробатических упражнений					<a href="https://fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki</a>
10	Акробатическая комбинация	1			03.10	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
11	Акробатическая комбинация	1			07.10	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			10.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/</a>
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			14.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/</a>
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			17.10	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki</a>
15	Обучение опорному прыжку	1			21.10	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki</a>
16	Обучение опорному прыжку	1			24.10	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1			07.11	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			11.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/</a>
19	Освоение правил и техники выполнения	1			14.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>

	норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">lesson/5750/conspect/</a>
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			18.11	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki</a>
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			21.11	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki</a>
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			25.11	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			28.11	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			02.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/</a>
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			05.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/</a>
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			09.12	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki</a>
27	Беговые упражнения	1			12.12	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki</a>
28	Метание малого мяча на дальность	1			16.12	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча	1			19.12	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>



	весом 150 г					
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			23.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/</a>
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			26.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/</a>
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			09.01	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki</a>
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			13.01	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki</a>
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			16.01	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			20.01	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			23.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/</a>
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			27.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/</a>
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			30.01	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki</a>
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			03.02	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki</a>
40	Передвижение на лыжах одновременным	1			06.02	<a href="https://poisk-ru.ru/">https://poisk-ru.ru/</a>

	одношажным ходом с небольшого склона					<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">s9538t23.html</a>
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			10.02	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			13.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/</a>
43	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1			17.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/</a>
44	Подводящие упражнения	1			20.02	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki</a>
45	Подводящие упражнения	1			27.02	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki</a>
46	Упражнения с плавательной доской	1			03.03	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
47	Упражнения в скольжении на груди	1			07.03	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
48	Упражнения в скольжении на груди	1			10.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/</a>
49	Плавание кролем на спине в полной координации	1			14.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/</a>
50	Плавание кролем на спине в полной координации	1			17.03	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki_iutki</a>
51	Упражнения в плавании способом кроль	1			21.03	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/</a>

					<a href="https://tiemapodvizhnaiaighraokhotniki.iutki">tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki</a>
52	Упражнения в плавании способом кроль	1		24.03	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
53	Упражнения в плавании способом кроль	1		01.04	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1		03.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/</a>
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		07.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/</a>
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		10.04	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki.iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki</a>
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		14.04	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki.iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki</a>
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		17.04	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		21.04	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		24.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/</a>
61	Упражнения из игры волейбол	1		28.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/</a>
62	Упражнения из игры волейбол	1		05.05	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki.iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki</a>

63	Упражнения из игры баскетбол	1			08.05	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki iutki</a>
64	Упражнения из игры баскетбол	1			12.05	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
65	Упражнения из игры футбол	1			15.05	<a href="https://poisk-ru.ru/s9538t23.html">https://poisk-ru.ru/s9538t23.html</a>
66	Упражнения из игры футбол	1			19.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/</a>
67	<b>Промежуточная аттестация. Итоговый зачет</b>	1	1		22.05	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			26.05	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы: учеб.пособие для общеобразоват. организаций/ В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2017 — 175 с. — (Школа России). — ISBN 978-5-09-042783-8.
2. Ковалева Г.С. Логинова О.Б. Планируемые результаты начального общего образования.
3. Ковалева Г. С. Оценка достижений планируемых результатов в начальной школе. Система заданий. В 2-х частях.
4. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания. ФГОС. Издательство "Просвещение".
5. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель, 2003.
6. Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. *В. И. Лях. Физическая культура. 1—4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.*
7. *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).
8. *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов.* Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.
9. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению
10. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности
11. Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения
12. Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)
13. Аудиозаписи
14. Плакаты методические

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

## УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи баскетбольные, маты, козел гимнастический, брусья гимнастические, стол теннисный, стенка гимнастическая, мостик гимнастический, кольца баскетбольные, шведская стенка, гимнастическое бревно, гимнастические обручи, гимнастические скамейки, гимнастические скакалки, перекладина (навесная), перекладина (гимнастическая), гантели, канаты, секундомер, скакалки, фишки, эстафетные палочки.

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО

## ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

(МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ)

ПРИКАЗ, от 6 сентября 2022 г. N 804 ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПЕРЕЧНЯ  
СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ)

Подраздел 7. Спортивный комплекс	
Часть 1. Раздевальные	
Основное оборудование	
1.7.1.	Система хранения вещей обучающихся со скамьей в комплекте/Система хранения и сушка вещей обучающихся со скамьей в комплекте
Часть 2. Универсальный спортивный зал	
Основное оборудование	
1.7.3.	Стеллаж для инвентаря
Спортивные игры	
1.7.4.	Стойки волейбольные с волейбольной сеткой
1.7.6.	Защитная сетка на окна
1.7.7.	Кольцо баскетбольное
1.7.8.	Сетка баскетбольная
1.7.9.	Ферма для щита баскетбольного
1.7.10.	Щит баскетбольный
1.7.11.	Мяч баскетбольный
1.7.12.	Мяч футбольный
1.7.13.	Мяч волейбольный
1.7.14.	Насос для накачивания мячей
1.7.15.	Жилетка игровая
1.7.16.	Щитки футбольные
1.7.17.	Перчатки вратарские
1.7.18.	Свисток
1.7.19.	Секундомер
1.7.20.	Система для перевозки и хранения мячей
1.7.21.	Конус с втулкой, палкой и флажком
Общефизическая подготовка	
Основное оборудование	
1.7.23.	Скамейка гимнастическая универсальная
1.7.24.	Мат гимнастический прямой
1.7.25.	Мост гимнастический подкидной
1.7.26.	Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты
1.7.28.	Стенка гимнастическая
1.7.29.	Перекладина гимнастическая пристенная/Перекладина гимнастическая универсальная (турник)
1.7.30.	Перекладина навесная универсальная
1.7.31.	Брусья навесные для гимнастической стенки
1.7.33.	Брусья гимнастические разновысокие
1.7.34.	Кольца гимнастические
1.7.35.	Козел гимнастический

- 1.7.36. Конь гимнастический (с ручками) маховый
- 1.7.38. Тумба прыжковая атлетическая
- 1.7.43. Канат для лазания
- 1.7.44. Скакалка
- 1.7.45. Мяч набивной (медбол)
- 1.7.47. Снаряд для функционального тренинга
- 1.7.48. Дуги для подлезания
- 1.7.49. Коврик гимнастический
- 1.7.50. Палка гимнастическая утяжеленная (бодибар)

Дополнительное вариативное оборудование

- 1.7.52. Шест для лазания
- 1.7.53. Стойка баскетбольная

Легкая атлетика

Основное оборудование

- 1.7.54. Стойки для прыжков в высоту
- 1.7.55. Планка для прыжков в высоту
- 1.7.56. Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту
- 1.7.57. Дорожка гимнастическая
- 1.7.58. Дорожка для прыжков в длину
- 1.7.59. Мяч для метания
- 1.7.62. Палочка эстафетная
- 1.7.63. Комплект гантелей
- 1.7.64. Комплект гирь

- 1.7.65. Нагрудные номера

Подвижные игры и спортивные мероприятия

Основное оборудование

- 1.7.66. Набор для подвижных игр (в сумке)
- 1.7.67. Комплект для проведения спортивных мероприятий (в бауле)
- 1.7.68. Комплект судейский (в сумке)
- 1.7.69. Музыкальный центр

Часть 3. Кабинет учителя физической культуры

Специализированная мебель и системы хранения

Основное оборудование

- 1.7.70. Стол с ящиками для хранения/тумбой
- 1.7.71. Кресло офисное
- 1.7.72. Шкаф для одежды
- 1.7.73. Доска пробковая/Доска магнитно-маркерная

- 1.7.74. Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи (применение осуществляется в соответствии с [приказом](#) N 822н)

Технические средства

Основное оборудование

1.7.75.	Персональный компьютер с периферией/ноутбук (лицензионное программное обеспечение, образовательный контент, система защиты от вредоносной информации)
1.7.76.	Многофункциональное устройство/принтер
Часть 4. Снарядная	
Основное/Дополнительное вариативное оборудование	
1.7.77.	Стеллаж для лыж
1.7.78.	Лыжный комплект
1.7.79.	Шкаф для сушки лыжных ботинок
1.7.80.	Флажки для разметки лыжной трассы
1.7.81.	Нагрудные номера
Основное оборудование	
1.7.82.	Стол для настольного тенниса передвижной для помещений
1.7.83.	Комплект для настольного тенниса
1.7.84.	Стойки для бадминтона
1.7.85.	Набор для бадминтона (в чехле)
1.7.87.	Мат гимнастический складной
1.7.88.	Комплект поливалентных матов и модулей
1.7.89.	Обруч гимнастический
1.7.90.	Упоры для отжиманий
1.7.91.	Канат для перетягивания
1.7.92.	Граната спортивная для метания
1.7.93.	Пьедестал разборный
1.7.94.	Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи (в соответствии с <a href="#">приказом</a> N 822н)
1.7.95.	Часы с пульсометром и шагомером
1.7.96.	Грабли для песка
1.7.97.	Рулетка
1.7.98.	Стеллаж для инвентаря
1.7.99.	Шкаф-локер для инвентаря
1.7.100.	Набор для игры в шахматы
1.7.101.	Набор для игры в шашки
1.7.102.	Шахматные часы
Комплект для фитнеса, хореографии и общефизической подготовки	
1.7.155.	Зеркало травмобезопасное
1.7.156.	Станок хореографический двухрядный
1.7.157.	Кронштейн для фитболов
1.7.158.	Комплект для групповых занятий (с подвижным стеллажом)
1.7.159.	Комплект для силовой гимнастики (с подвижным стеллажом)
1.7.160.	Степ-платформа
1.7.161.	Шкаф-локер для инвентаря



Комплект для занятий гимнастикой, акробатикой, единоборствами

- 1.7.162. Ковер гимнастический
- 1.7.163. Мат для приземлений и отработки бросков
- 1.7.164. Зеркало передвижное травмобезопасное
- 1.7.168. Жгут тренировочный полимерный эластичный
- 1.7.169. Стенка гимнастическая
- 1.7.170. Перекладина навесная универсальная
- 1.7.171. Брусья навесные
- 1.7.172. Доска наклонная навесная

Бадминтон

- 1.7.173. Волан
- 1.7.174. Ракетка для бадминтона
- 1.7.175. Сетка для бадминтона
- 1.7.176. Стойки для крепления бадминтонной сетки
- 1.7.177. Струны для бадминтона

Волейбол

- 1.7.184. Антенны с карманом для сетки
- 1.7.185. Вышка судейская универсальная
- 1.7.186. Мяч волейбольный
- 1.7.187. Протектор для волейбольных стоек
- 1.7.188. Сетка волейбольная
- 1.7.189. Стойка волейбольная универсальная
- 1.7.190. Тренажер для волейбола

Гандбол

- 1.7.191. Ворота для мини-гандбола или гандбола
- 1.7.192. Мяч для метания резиновый
- 1.7.193. Сетка гашения
- 1.7.194. Сетка для ворот
- 1.7.195. Стойка для обводки
- 1.7.196. Мяч гандбольный (размеры - 1, 2, 3)

Городошный спорт

- 1.7.197. Бита
- 1.7.198. Городки
- 1.7.199. Листы с разметкой города
- 1.7.200. Отбойная стенка

- 1.7.201. Сетка для ограждения

- 1.7.202. Фиксированные планки на лицевых линиях конов и полуконов

Дартс

- 1.7.204. Дротик
- 1.7.205. Мишень

Дзюдо

1.7.206.	Тренировочные борцовские манекены
1.7.207.	Гонг
1.7.208.	Амортизаторы спортивные для тренировок
1.7.209.	Тренажер кистевой
Легкая атлетика	
1.7.210.	Брусоч для отталкивания
1.7.211.	Граната спортивная для метания
1.7.212.	Диск легкоатлетический
1.7.213.	Дорожка для разбега
1.7.214.	Зона приземления для прыжков
1.7.215.	Линейка для прыжков в длину
1.7.216.	Метательный снаряд
1.7.217.	Мяч малый для метания
1.7.218.	Планка для прыжков в высоту
1.7.219.	Стартовая колодка легкоатлетическая
1.7.220.	Стойка для прыжков в высоту
Настольный теннис	
1.7.221.	Ракетка для настольного тенниса
1.7.222.	Сетка
1.7.223.	Стол теннисный любительский
1.7.224.	Стол теннисный профессиональный
Пулевая стрельба	
1.7.228.	Инвентарь для стрельбы
1.7.229.	Металлический шкаф
1.7.230.	Очки защитные
1.7.231.	Пневматическая винтовка
1.7.232.	Пневматический пистолет
1.7.233.	Пулеулавливатель с мишенью
Спортивная гимнастика	
1.7.242.	Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты
1.7.244.	Мост гимнастический подкидной
1.7.245.	Перекладина гимнастическая
1.7.246.	Бревно напольное/скамейка гимнастическая универсальная
Теннис	
1.7.261.	Корзина для сбора и подачи мячей
1.7.262.	Линии для разметки грунтового корта
1.7.263.	Мяч для тенниса
1.7.264.	Оборудование для ухода за теннисным кортом
1.7.265.	Переносной барьер-сетка для мини-тенниса
1.7.266.	Разделительная сетка

1.7.267.	Ракетка теннисная
1.7.268.	Сетка для тенниса
1.7.269.	Стойка универсальная
1.7.270.	Тренировочная мишень
Фитнес-аэробика. Комплект для силовой гимнастики	
1.7.271.	Гантели
1.7.272.	Диск для баланса
1.7.273.	Клипса палка-обруч
1.7.274.	Клипса палка-палка
1.7.275.	Лестница для функционального тренинга длинная
1.7.276.	Мяч для фитнеса
1.7.277.	Мяч гимнастический глянцевый
1.7.278.	Мяч гимнастический овальный
1.7.279.	Обруч детский плоский
1.7.280.	Подушка балансировочная
1.7.281.	Полусфера степ
1.7.282.	Резиновые амортизаторы для выполнения силовых упражнений с цветовой кодировкой
1.7.283.	Степ платформа
1.7.284.	Стойка для резиновых амортизаторов
1.7.285.	Стойка для хранения полусфер степ
1.7.286.	Стойка для хранения дисков
1.7.287.	Стойка для хранения мячей для фитнеса
1.7.288.	Утяжелитель ленточный
Художественная гимнастика	
1.7.311.	Мат гимнастический
1.7.312.	Мяч гимнастический юниорский
1.7.313.	Обруч гимнастический

Оценочные материалы

**ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССА**

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.**

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

**Оценка техники владения двигательными действиями и навыками** осуществляется по следующим примерным критериям:

- ✓ двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;
  - ✓ двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;
  - ✓ двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению;
  - ✓ двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко;
- Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

- ✓ ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта;
- ✓ ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;
- ✓ ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте; С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в

проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По уровню физической подготовленности.** Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по

улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокого уровня. Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение

имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими

разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия. **Характеристика цифровой оценки:**

- ✓ качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок;
- ✓ при выполнении допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких;
- ✓ допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат;
- ✓ если упражнение просто не выполнено, причиной невыполнения является наличие грубых ошибок;

### **Стартовая диагностика**

5 тестовых вопросов, в каждом вопросе 3 варианта ответа, лишь один вариант является верным. Все задания базового уровня сложности.

С 1 по 5 вопрос оценивается в 1 балл.

Критерии оценивания:

«зачет» - 5-2 баллов;

«незачет» - 1 баллов;

### **1. На уроке физкультуры запрещается**

- а) заниматься без спортивной одежды и спортивной обуви
- б) заниматься в спортивном зале в школьной форме
- в) поддерживать свою команду в соревнованиях

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

- а) предметы для игры
- б) школьные принадлежности
- в) спортивный инвентарь

3. Что поможет правильно распределять время а) часы

б) режим дня

в) секундомер

4. Что помогает проснуться твоему организму:

а) завтрак

б) утренняя зарядка

в) будильник

5. Отметь подвижную игру

а) футбол

б) баскетбол

в) «Гуси-лебеди»

**Ответы**

Вариант	1	2	3	4	5
1	А	В	Б	Б	В

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССА**

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		зачтено		
1	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100
2	Метание набивного мяча (см)	295	235	195
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.9	10.8	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+3	+1
7	Бег 30 м (сек)	6.1	6.9	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9.00	9.30
11	Метание в цель с 6 м	3	2	1
12	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
ДЕВОЧКИ				
1	Прыжок в длину с места (см)	130	110	90
2	Метание набивного мяча (см)	245	220	200
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	10.2	11.3	11.7
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	30	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	18	15	13
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12,5	+6	+2
7	Бег 30 м (сек)	6.6	7.4	7.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	15	10	5
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	8	2
10	<b>ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ</b>	9.00	9.30	10.00
11	Метание в цель с 6 м	3	2	1
12	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

## ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

**Оценка техники владения двигательными действиями и навыками** осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

### По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По уровню физической подготовленности.** Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по

улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки. Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение

имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

#### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких. **Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА**

#### **Мальчики**

№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	310	245	215
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.7	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	32	28	20
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+4	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.4	6.5	7.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	23	18	13
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.00	8.30	9.00
11	Метание в цель с 6 м	3	2	1
12	Кросс 1000 м. (мин.сек.)	Без учёта времени		

#### **ДЕВОЧКИ**



1	Прыжок в длину с места (см)	135	125	100
2	Метание набивного мяча (см)	280	215	175
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	9.7	10.4	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	80	35	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	23	17	13
6	Наклон вперед сидя (см)	+12	+8	+4
7	Бег 30 м (сек)	5.6	6.7	7.3
8	Метание малого мяча 150г (м)	17	12	7
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	10	5	3
10	<b>ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ</b>	8.30	9.00	9.30
11	Метание в цель с 6 м	3	2	1
12	Кросс 1000 м. (мин.сек.)	Без учёта времени		

## ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ УЧАЩИХСЯ 3 КЛАССА

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

**Оценка техники владения двигательными действиями и навыками** осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

### По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических

нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По уровню физической подготовленности.** Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по

улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки. Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение

имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими

разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия. **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких. **Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

## УЧАЩИХСЯ 3 КЛАССА

Мальчики			
Упражнения	оценка		
	«5»	«4»	«3»
Прыжок в длину с места (см)	150	140	120
Метание набивного мяча (см)	360	270	220
«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.8	9.3	9.9
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40
Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24
Наклон вперед сидя (см)	+9	+5	+3
Бег 30 м (сек)	5.1	6.2	6.8
Метание малого мяча 150г (м)	27	22	17
Подтягивание в висе (раз)	5	3	1
Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00
Метание в цель с 6 м	4	3	1
Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
ДЕВОЧКИ			
Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
Метание набивного мяча (см)	345	265	215
«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.3	9.8	10.4
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	40	25
Поднимание туловища за 1 мин.	25	20	15
Наклон вперед сидя (см)	+12	+9	+6
Бег 30 м (сек)	5.3	6.5	7.0
Метание малого мяча 150г (м)	19	15	10
Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	6	5
<b>ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ</b>	7.30	8.00	8.30
Метание в цель с 6 м	4	3	1
Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

## ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССА

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

**Оценка техники владения двигательными действиями и навыками** осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко. Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

#### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По уровню физической подготовленности.** Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по

улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки. Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять

физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение

имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими

разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

#### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких. **Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Региональный обязательный зачет с учетом нормативов по физической культуре **составлен** в форме вопросов, которые позволяют проверить полученные знания по разделам «Осанка», «Закаливание», «Ценности олимпийского движения». 10 тестовых вопросов, в каждом вопросе 3- 4 варианта ответа, лишь один вариант является верным.

Все задания базового уровня сложности.

С 1 по 10 вопрос оценивается в 1 балл.

Критерии оценивания:

«5» - 10 - 8 баллов;

«4» - 7 - 5 баллов;

«3» - 4 - 3 балла;

«2» - 2 и ниже.

Практика: включает в себя 5 тестов (специально – беговые упражнения, метание мяча в цель, опорный прыжок, баскетбол, акробатика)

#### **1. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это ...**

А. Режим питания                      Б. Режим дня                      В. Двигательная активность

#### **2. Выбери лишний предмет**

А. Обруч                      Б. Мяч                      В. Телефон

#### **3. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?**

А. Для удовольствия

Б. Для разогрева мышц к основной нагрузке

В. Для красоты тела

#### **4. Виды построений на уроке физической культуры?**

А. Линейка

Б. Квадрат

В. Шеренга, круг, колон

#### **5. Чтобы осанка была правильной нужно:**

А) Часами сидеть за компьютером

Б) Развивать все мышцы тела

В) Плавать

#### **6. Что понимается под закаливанием...?**

А) хождение босиком

Б) приспособление организма к воздействию внешней среды.

В) сочетание воздушных и солнечных ванн

Г) купаться в реке

7. Какой отдых НЕ способствует сохранению здоровья?

- А) Прогулки
- Б) Компьютерные игры
- В) Спортивные игры

8. Какое основное физическое качество нужно для бега на длинные дистанции?

- А) сила
- Б) выносливость
- В) гибкость
- Г) ловкость

9 Ловкость – это:

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

10. Равновесие - это:

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

Ответы

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

### ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССА

Мальчики

Упражнения	оценка		
	«5»	«4»	«3»
Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
Метание набивного мяча (см)	370	280	230
«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.7	9.2	9.8
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	65	50	40
Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24
Наклон вперёд сидя (см)	+10	+7	+4
Бег 30 м (сек)	5.1	6.2	6.6
Метание малого мяча 150г (м)	28	23	19
Подтягивание в висе (раз)	6	4	2
Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00
Метание в цель с 6 м	5	3	1
Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	БЕЗ УЧЁТА ВРЕМЕНИ		

ДЕВОЧКИ

Прыжок в длину с места (см)	150	135	115
Метание набивного мяча (см)	350	265	215
«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.7	10.1
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	50	30
Поднимание туловища за 1 мин.	25	20	15
Наклон вперёд сидя (см)	+14	+10	+7
Бег 30 м (сек)	5.3	6.5	7.0
Метание малого мяча 150г (м)	20	15	11
Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	6	5

<b>ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ</b>	7.30	8.00	8.30
Метание в цель с 6 м	6	4	2
Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Б	ез учёта времени	

**Тестовые олимпиадные задания для учащихся 4 классов:  
отнесенных по состоянию здоровья к подгруппе «А», «В».**

- 1) Первое официальное участие России в Олимпийских играх произошло на Играх:
- II Олимпиады в Париже (1900)
  - IV Олимпиады в Лондоне (1908)
  - V Олимпиады в Стокгольме (1912)
  - VII Олимпиады в Антверпене (1920)
- 2) Главной причиной нарушения осанки является:
- привычка к определенным позам
  - слабость мышц
  - отсутствие движений во время школьных уроков
  - ношение сумки, портфеля на одном плече
- 3) Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что:
- ушибленное место следует потереть
  - нагревать
  - охлаждать
  - пострадавшего следует повернуть так, чтобы ушибленное место оказалось сверху, и обратиться к врачу.
- 4) Первой ступенью закаливания организма является закаливание:
- водой
  - солнцем
  - воздухом
  - холодом
- 5) Физическая культура представляет собой:
- учебный предмет в школе
  - выполнение упражнений
  - процесс совершенствования возможностей человека
  - часть человеческой культуры
- 6) Термин «олимпиада» означает:
- четырёхлетний период между Олимпийскими играми
  - первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
  - синоним Олимпийских игр
  - соревнования, проводимые во время Олимпийских игр
- 7) Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:
- вверху – синее, чёрное, красное; внизу – жёлтое и зелёное
  - вверху – зелёное, чёрное, красное; внизу – синее и жёлтое
  - вверху – красное, синее, чёрное; внизу – жёлтое и зелёное
  - вверху – синее, чёрное, красное; внизу – зелёное и жёлтое
- 8) Изобразить (нарисовать):  
И.п- узкая стойка ноги врозь, руки на пояс.
- 9) Изобразить (нарисовать):  
И.п- упор сидя сзади
- 10) Изобразить (нарисовать):  
И.п- о. с. Руки.

### Внеурочная работа

Данный раздел программы объединяет содержание внеурочных форм физического воспитания: в кружках физической культуры, спортивных секциях, группах общей физической подготовки, а также факультативные и консультативные занятия. Содержание занятий в различных формах внеурочной работы определяется с учетом возраста школьников.

Для спортивных секций материал по общей физической подготовке является единым. По специальной физической подготовке он представлен в программе отдельно по основным видам спорта. При наличии соответствующих условий учителя могут организовать занятия и по другим видам спорта, включая национальные.

Цель внеурочных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить учащихся к регулярным тренировкам.

#### *Примерное содержание занятий*

##### *Группы и кружки общей физической подготовки*

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжки в высоту и в длину с разбега, со скакалкой; метание мяча, ходьба и бег; подвижные игры; спортивные игры по упрощённым правилам; упражнения ритмической гимнастики; передвижение на лыжах, коньках, велосипеде и др.

##### *Кружки физической культуры*

**Гимнастика.** Опорные прыжки: прыжки в упор присев; прыжок боком; брусья для девочек: вис на верхней, размахивание, вис присев на нижней, сед на правом бедре; для мальчиков: упор, размахивание в упоре, сед ноги врозь, соскок махом назад; бревно: приставной и переменный шаги, повороты на одной, соскок прогнувшись, соскок махом назад; акробатика: переворот боком, стойка на руках с помощью. Гимнастика категории Б.

**Плавание.** Упражнения для освоения с водной средой, скольжение на груди и спине; движения рук и ног при плавании кролем, на спине и брассом; согласованное движение рук с дыханием; прыжок в воду с тумбочки, старт из воды; повороты; игры на воде.

**Настольный теннис.** Основная стойка, способы хвата ракетки, разновидность ударов, подач, приёмов мяча; двусторонняя игра.

**Лыжный спорт.** Передвижение попеременным двухшажным ходом; подъёмы «полуёлочкой» и «лесенкой»; спуски в высокой и низкой стойках; ходьба с равномерной скоростью до 2 км.

**Конькобежный спорт.** Скольжение по прямой, торможение, повороты; игры и эстафеты.

**Бадминтон.** Основная стойка, хват ракетки, удары, подача, приём мяча; двусторонняя игра.

**Мини-баскетбол.** Стойки, перемещения, остановки, повороты, ловля, передачи, ведение, броски; двусторонняя игра.

**Мини-гандбол.** Стойки, перемещения, остановки, повороты, ловля, передачи, ведение, броски; двусторонняя игра.

**Футбол.** Перемещения, передачи, остановки, ведение, удары; двусторонняя игра.

**Мини-волейбол.** Стойки, перемещения, передачи, подачи; двусторонняя игра.

**Туристическая подготовка.** В 4 классе ежегодно проводится не менее двух однодневных походов.

### **Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия**

В этот раздел программы включено содержание общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий: ежемесячных дней здоровья и спорта, внутришкольных соревнований, туристических походов и слётов, физкультурных праздников.

Цель этих мероприятий — пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

#### *Примерное содержание*



**Дни здоровья и спорта** включают в себя массовые и показательные выступления, конкурсы, соревнования по видам физических упражнений, входящих в настоящую программу, и другие мероприятия активного отдыха.

**Подвижные игры и внутришкольные соревнования** по видам физических упражнений, включённых в программу (в классах, параллелях, между школами и др.).

**Физкультурные праздники.** Атракционы, соревнования по специальным программам и др.  
**Спартакиады. Туристические слёты.**