

УТВЕРЖДЕНА  
в составе ООП ООО  
приказом № 71 от 31.08.2020  
Внесены изменения  
приказ № 098-од от 25.08.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
Начальное общее образование  
(1-4 класс)

Составитель: Лебедев С.В.  
Сентяков С. Г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на учащихся 1-4 классов и разработана на основе следующих документов:

1. Рабочая программа учебного предмета „Физическая культура“ для 1-4-х классов соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования, утвержденному приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373
2. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 № 1/15);
3. Рабочая программа разработана на основе авторской программы Ляха В.И . Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений. – М.: Просвещение, 2012г.

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендуемых Минобрнауки РФ к использованию (приказ Минобрнауки РФ от 31.03.2014 № 253 с изменениями от 08.06.2015 № 576, от 28.12.2015 № 1529, от 26.01.2016 № 38, 21.04.2016 № 459, от 29.12.2016 № 1677, от 08.06.2017 № 535, от 20.06.2017 № 581, от 05.07.2017 № 329:

**Физическая культура. 1-4класс: учебник / В.И. Лях. —М.: Просвещение, 2017**

Школа вправе в течение 3-х лет использовать в образовательной деятельности учебники, приобретенные до вступления в силу приказа от 28.12.2018 № 345.

Программой отводится на изучение физической культуры 405 часов, которые распределены по классам следующим образом:

- в 1 классе – 99 ч (3 часа в неделю, 33 учебных недели)
- во 2 классе – 102 ч (3 ч. в неделю, 34 учебных недели)
- в 3 классе – 102 ч (3 ч. в неделю, 34 учебных недели)
- в 4 классе – 102 ч (3 ч. в неделю, 34 учебных недели).

### **I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

*Личностные результаты* (ФГОС НОО) освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **У выпускника будут сформированы: (ПОП)**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой. **Выпускник получит возможность для формирования:**
- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/не успешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*

- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

**Метапредметные результаты** (ФГОС НОО) освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинноследственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий. (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1643)

**Регулятивные универсальные учебные действия (ПОП) Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках. **Выпускник получит возможность научиться:**

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаковые и символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач; – проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; – строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;

- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям; – устанавливать причинно следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач. **Выпускник получит возможность**

**научиться:**

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинноследственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.*

**Коммуникативные универсальные учебные действия Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
- *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

### **Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)**

В результате изучения **всех без исключения учебных предметов** на при получении начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно познавательных текстов, инструкций. Выпускники научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У выпускников будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Обучающиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Выпускники получают возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

#### **Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного Выпускник научится:**

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);

- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;*
- *работать с несколькими источниками информации;*
- *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

**Работа с**

**текстом: преобразование и интерпретация информации Выпускник научится:**

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;*
- *составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.*

**Работа с текстом: оценка информации**

**Выпускник научится:**

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте; – оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
  - на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
  - участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.
- Выпускник получит возможность научиться:**
- *сопоставлять различные точки зрения;*
  - *соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;*
  - *в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.*

**Предметные результаты**

**Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»**

Предметные результаты изучения модуля «Гимнастика с элементами акробатики» должны отражать сформированность умений: соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;

- выполнять строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания в шеренге и колонне;
- выполнять акробатические упражнения и комбинации;
- выполнять гимнастические упражнения и комбинации;



- выполнять упражнения в равновесии;
- выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания; переползания;
- выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.

#### **Модуль «Легкая атлетика»**

Предметные результаты изучения модуля «Легкая атлетика» должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- выполнять ходьбу строевым и походным шагом; – выполнять бег с различной скоростью;
- выполнять прыжки с места, с разбега, в высоту;
- выполнять метания малого мяча в цель и на дальность. **Модуль**

#### **«Подвижные игры и элементы спортивных игр»**

Предметные результаты изучения модуля «Подвижные игры и элементы спортивных игр» должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности в подвижных и спортивных играх:
- выполнять технические элементы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности: подбрасывания, броски, ловля, передача, ведение, удары по мячу; – играть в подвижные игры с элементами гимнастики, легкой атлетики, игровых видов спорта, лыжного спорта\*, плавания\*.

Достижение результатов, отмеченных знаком «\*», определяется наличием соответствующих природно-климатических условий, условий материально-технического обеспечения учебного процесса и особенностями контингента обучающихся.

#### **Модуль «Зимние виды спорта» \***

Предметные результаты изучения модуля «Зимние виды спорта» должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;
- выполнять передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; – выполнять технические элементы лыжных гонок: повороты переступанием; спуски в высокой и низкой стойке с пологих склонов; подъемы «лесенкой» и «ёлочкой»; торможение «плугом» и упором;
- выполнять переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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

Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Русские народные игры. Обучение русским народным играм.

### **Общеразвивающие упражнения**

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**Тематическое планирование по физической культуре для 5-9го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся НОО:**

Целевым приоритетом на уровне ООО является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

1 класс

№ п.п	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Содержание
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>17 ч</b>	
<b>1</b>	ТБ: инструкция 18. Экскурсия в страну «Спортландия».	<u>1</u>	<p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p><b>Плавание.</b></p>
<b>2</b>	Строевые упражнения.	1	
<b>3</b>	Освоение строевых упражнений.	1	
<b>4</b>	Бег 30 м.	1	
<b>5</b>	Прыжок в длину с места.	1	
<b>6.</b>	Общеразвивающие упражнения.	1	
<b>7</b>	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа.	1	
<b>8.</b>	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью.	1	
<b>9.</b>	Основы знаний о физкультурной деятельности	1	

			Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций произвольным способом.
10.	Организационные приемы и навыки прыжков.	1	
11.	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты.	1	
12.	Эстафеты с различными предметами.	1	
13.	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью.	1	
14.	Организационные приемы и навыки с физкультурной деятельностью.	1	
15.	Общеразвивающие упражнения.	1	
16	Закрепление учебного материала по бегу.	1	
17	Закрепления учебного материала по прыжкам.	1	
	Подвижные и спортивные игры 17 ч		
18	ТБ: инструкция № 38. Прием, передача и прокат малого мяча.	1	На материале <i>гимнастики с основами акробатики</i> : игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
19	Передача мяча внутренней стороной стопы.	1	На материале <i>легкой атлетики</i> : прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
20	Развитие прыгучести.	1	На <i>материале лыжной подготовки</i> : эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
21	Остановка и передача мяча	1	На материале <i>спортивных игр</i> :
22	Строевая Подготовка.	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
23	Метание в цель с исходного положения	1	
24	Повторение передачи и остановки мяча в мини-футболе.	1	
25	Строевая подготовка в шеренге и в колонне.	1	
26	Бросок набивного мяча двумя руками стоя.	1	
27	Ведение и остановка мяча.		
28	ТБ: инструкция № 38. Удар по катящемуся мячу справа и слева	1	
29	Развитие координации и прыгучести.	1	
30	Развитие ловкости и силы	1	
31	Передача мяча в движении и остановка	1	
32	ПИ «Мяч в колонне», «Смена мест»	1	

33	Встречная эстафета. «Переправа», «Кто раньше»	1	
34	Развитие прыгучести и быстроты движения.	1	
	Гимнастика	14 ч.	
35	ТБ: инструкция № 20. Подвижная игра «Займи свое место»	1	<p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Упоры; седы;</p> <p>упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Плавание.</p> <p>Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.</p> <p>Проплытие учебных дистанций произвольным способом.</p>
36	Строевые упражнения.	1	
37	Расчет по порядку, ходьба на носках.	1	
38	Лазание по гимнастической лестнице.	1	
39	Положения в гимнастике.	1	
40	Группировка, перекаты.	1	
41	Обучение висам на перекладине	1	
42	Наклоны вперед, сидя на полу.	1	
43	Равновесие. Строевые упражнения.	1	
44	Переползание «Крокодил», «Обезьяна»	1	
45	Равновесие. Развитие координационных способностей.	1	
46	Прыжки со скакалкой.	1	
47	Эстафеты с обручем, скакалкой.	1	
48	Развитие координационных.	1	
	Лыжная подготовка	24 ч	
49	ТБ: инструкция № 19. Скользящий шаг.	1	<p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p>
50	Скользящий шаг	1	
51	Подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах. Скользящий шаг	1	
52	Температурный режим занятий на лыжах. Скользящий шаг	1	
53	Скользящий шаг	1	
54	Ведение мяча правой и левой ногой по прямой. ПИ	1	

55	Повороты переступанием на месте	<u>1</u>
56	Прокат на одной лыже. Падение на лыжах и подъем.	1
57	Ведение внутренней и внешней частью стопы.	1
58	Ступающий шаг.	1
59	Лыжная подготовка – скольжение на одной лыжи	1
60	Выполнение ударов после остановки	1
61	Передвижение скользящим шагом без палок	1
62	Скользящий шаг	1
63	Стойка на спусках	1
64	Передвижение скользящим шагом с палками	1
65	Удары по воротам на точность.	<b>1</b>
66	Движение ступающим шагом в подъем от 5–8°	<u>1</u>
67	Ведение мяча правой и левой ногами поочередно по прямой	1
68	Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке	1
69	Удары по мячу с ходу в движении	1
70	Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу.	1
71	Закрепление материала по эстафетам с надеванием и снятием лыж	1
72	Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м	1
	Подвижные и спортивные игры	9 ч.
73	ТБ: инструкция № 38.	1

	Ведение мяча правой и левой ногами, меняя направление движения		
74	Встречные эстафеты	1	
75	Закрепление навыка ведения мяча, передачи, ударов по воротам в двусторонней игре	1	
76	ТБ: инструкция № 38. Эстафеты С различными предметами.	1	<p>На материале <i>гимнастики с основами акробатики</i>: игровые задания с использованием строевых упражнений</p> <p>На материале <i>легкой атлетики</i>: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На <i>материале лыжной подготовки</i>: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале <i>спортивных игр</i>:  Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p>
77	Эстафеты.	1	
78	ТБ: инструкция № 38. ПИ «Караси и щуки», Белые медведи».	1	
79	Подвижные игры на развитие координации	1	
80	Правила закаливания ПИ «Белые медведи».	1	
81	Подвижные игры – «Невод».	1	
	Лёгкая атлетика	18 ч.	
82	ТБ: инструкция № 18. Строевые упражнения	1	
83	Метание теннисного мяча, развитие выносливости.	1	
84	Совершенствование метания .	1	
85	Развитие выносливости и быстроты.	1	
86	Челночный бег 3 × 10 м, Развитие гибкости.	1	
87	Прыжок в длину с места, подтягивание	1	
88	Поднимание туловища из положения лежа.	1	
89	Челночный бег, прыжки со скакалкой.	1	
90	Развитие быстроты. Эстафеты с различными предметами.	1	



91	Развитие общей выносливости.	1	<p><b>Плавание.</b> Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций произвольным способом.</p>
92	Круговые эстафеты до 20 м	1	
93	Бег для развития выносливости без учёта времени.	1	
94	Эстафеты и подвижные игры «Невод», Белые медведи», «Салки».	1	
95	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега.	1	
96	Прыжок в длину с места.	1	
97	Прыжки в длину.	1	
98	Бег 30 м.	1	
99	Сгибание и разгибание рук в положении лежа.	1	

## 2 класс

№ п.п	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Содержание
	<b>Легкая атлетика (15 ч.)</b>		
1	ТБ: инстр. № 18. Строевые упражнения. Бег 500 м.	1	<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p><b>Плавание.</b> Подводящие</p>
2	Строевые упражнения. Обучение положению высокого старта.	1	
3	Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 м.	1	
4	Челночный бег 3x10.	1	
5	Обучение прыжкам вверх и в длину с места.	1	
6.	Бег на различные дистанции	1	
7	Бег на 30 метров с высокого старта	1	
8.	Метание предмета на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит» Бег до 1000 м	1	
9.	Метание мяча на дальность.. Эстафетный бег. Вводная контрольная работа №1.	1	

10.	Прыжки в длину с места Бег до 1000 м	1	упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом. Повторное проплытие отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплытие отрезков одним из способов плавания.
11.	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Бег 500 м	1	
<b>Подвижные и спортивные игры. 7 часов.</b>			
12.	Объяснение понятия «физические качества». Подвижные игры.	1	На материале <i>спортивных игр</i> : Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
13.	Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы.	1	
14.	Подъём туловища за 30 сек.	1	
15.	Бросок набивного мяча из-за головы. Подвижная игра	1	
16	Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол	1	
17	Бросок малого мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры	1	
18	Совершенствование броска и ловли мяча.	1	
<b>Подвижные и спортивные игры. 9 часов.</b>			
19	ТБ: инстр. № 38. Обучение броскам и ловле мяча в паре. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа.	1	На материале <i>спортивных игр</i> : Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
20	Обучение различным способам бросков мяча одной рукой.	1	
21	Наклон вперёд из положения сидя на полу. Обучение технике ведения мяча на месте.	1	
22	Бросок мяча в кольцо способом «снизу».	1	
23	Бросок мяча в кольцо способом «сверху».	1	
24	Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах.	1	
25	Обучение висам углом на перекладине .	1	
26	Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами.	1	
27	Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами. Контрольная работа №2.	1	
<b>Гимнастика. 21 час.</b>			

28	ТБ: INSTR. № 20. Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы»	1	<p>Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p><b>Плавание.</b> Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.</p> <p>Повторное проплавание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплавание отрезков одним из способов плавания.</p>
29	Значения правил безопасности в подвижных играх. Упражнения акробатики	1	
30	Обучение правилам страховки	1	
31	Совершенствование техники выполнения перекатов.	1	
32	Совершенствование техники кувырка вперед.	1	
33	Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках».	1	
34	Развитие гибкости в упражнении «мост».	1	
35	Наклон вперед из положения стоя	1	
36	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазанье по наклонной лестнице.	1	
37	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1	
38	Совершенствование кувырка вперед	1	
39	Наклон вперед из положения сидя на полу, «мост», «полушпагат».	1	
40	Развитие координации движений, внимания, в строевых упражнениях.		
41	Полоса препятствий.	1	
42	Совершенствование прыжков со скакалкой. Игра «Удочка»	1	
43	Обучение выполнению строевых команд .	1	
44	Лазанье и перелезание по гимнастической скамейке. Формирование правильной осанки	1	
45	«Стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка».	1	
46	Развитие гибкости в упражнении «мост». Акробатика.	1	
47	Перемещения по гимнастическим скамейкам, кувырки вперед.	1	
48	Развитие силы, выносливости в лазанье по брускам. Контрольная работа №3.	1	
<b>Лыжная подготовка. 20 часов.</b>			
49	ТБ: INSTR. № 19. Разучивание игры «По местам»	1	<p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p> <p><i>Развитие координации:</i></p>
50	Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами.	1	

51	Обучение поворотам на месте переступанием вокруг носков и пяток	<u>1</u>	<p>перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	
52	Обучение поворотам на месте переступанием вокруг носков и пяток	1		
53	Скользкий шаг по дистанции до 1 000 м.	1		
54	Обучение на лыжах подъему различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками	1		
55	Совершенствование навыка спуска на лыжах в основной стойке.	1		
56	Обучение попеременному двухшажному ходу.	1		
57	Обучение попеременному двухшажному ходу.	1		
58	Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъема, торможения падением	1		
59	Спуск на лыжах в основной стойке и подъема, торможения падением	1		
60	Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток на лыжах.			
61	Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток на лыжах.	<u>1</u>		
62	Совершенствование умения передвижения скользким шагом по дистанции до 1000 м.	1		
63	Передвижение скользким шагом по дистанции до 1000 м.	1		
64	Обучение подъему на лыжах. Скользящий шаг 1500 м	1		
65	Обучение подъему на лыжах.	1		
66	Контроль двигательных качеств Бег 1000 м	1		
67	Подвижные игры на лыжах.	1		
68	Подвижные игры на лыжах.	1		
	<b>Подвижные и спортивные игры. 10 часов.</b>	1		
69	ТБ: инстр. № 38. Обучение передаче мяча в парах.	1		<p>На материале <i>спортивных игр:</i> Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола</p>
70	Обучение броскам и ловле мяча через сетку.	1		
71	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди.	1		
72	Обучение подаче двумя руками из-за головы.	1		
73	Обучение подаче мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол	1		
74	Ловля высоко летящего мяча. Игра в пионербол	1		

75	Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра в пионербол	1	
76	Обучение ведению мяча по прямой линии	1	
77	Обучение ведению мяча с остановками и по сигналу. «Гонка мячей»	1	
78	Обучение передаче и приему мяча. Контрольная работа №4.	1	
	<b>Подвижные и спортивные игры. 11 часов.</b>		
79	ТБ: инстр. № 38. Ведение мяча в баскетболе.	1	На материале <i>спортивных игр:</i> Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола
80	Ведение мяча на месте.	1	
81	Ведение мяча шагом. Совершенствование прыжка в длину с места.	1	
82	Ведение мяча шагом.	1	
83	Передачи в парах. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	1	
84	Передачи в парах.	1	
85	Передачи в парах.	1	
86	Наклон вперед из положения стоя.	1	
87	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд.	1	
88	« Гонка мячей».	1	
89	Совершенствование ведения мяча с остановками и по сигналу.	1	
	<b>Лёгкая атлетика. 13 часов.</b>		
90	ТБ: инстр. № 18. Бег на 30 м	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. <b>Плавание.</b> Подводящие
91	Развитие скорости в беге на 30 м с высокого старта.	1	
92	Повторение положения высокого старта (учет).	1	
93	Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр.	1	
94	Прыжки в длину с места и с разбега.	1	

95	Прыжок в длину с места.	1	упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом. Повторное проплавание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплавание отрезков одним из способов плавания
96	Итоговая аттестация. Зачёт.	1	
97	Метание мяча на дальность.	1	
98	Челночный бег 3×10 м. Игра «Вышибалы»	1	
99	Совершенствование метания мяча на дальность.	1	
100	Развитие выносливости и быстроты в упражнениях круговой тренировки.	1	
101	Эстафеты. Контрольная работа №5.	1	
102	Совершенствование игр «За мячом противника», «Вышибалы», пионербол.	1	

### 3 класс

№ п/п	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Содержание
	<b>Легкая атлетика – 15 ч.</b>		
1	ТБ: инстр. № 18. Эстафеты с различными предметами.	1	<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p><b>Плавание.</b> Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.</p> <p>Повторное проплавание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплавание</p>
2	Тестирование бега на 30м с высокого старта	1	
3	Челночный бег 3 по 10 м.	1	
4	Тестирование челночного бега 3×10м	1	
5	Высокий старт. Бег 60 м.	1	
6	Высокий старт. Бег 60 м.	1	
7	Высокий старт. Бег 60 м.	1	
8	Способы метания теннисного мяча.	1	
9	Тестирование метания теннисного мяча на дальность. Вводная контрольная работа №1.	1	
10	Прыжок в длину с разбега	1	
11	Прыжок в длину с разбега	1	
12	Прыжки в длину с разбега на результат. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа.	1	
13	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	
14	Тестирование метания теннисного мяча на точность.	1	
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с..	1	
16	Тестирование прыжка в длину с места.	1	
17	Кросс 1000 метров.	1	

			отрезков одним из способов плавания
	<b>Подвижные и спортивные игры. 10 часов.</b>		
18	ТБ: инстр. № 38. Пас и его значение для спортивных играх с мячом	1	На материале <i>спортивных игр</i> : Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
19	Спортивная игра «Русская лапта».	1	
20	Спортивная игра «Русская лапта».	1	
21	Спортивная игра «Русская лапта».	1	
22	Ведение мяча в баскетболе.	1	
23	Ведение мяча в баскетболе.	1	
24	Передачи в парах.	1	
25	Передачи в парах.	1	
26	Наклон вперед из положения сидя. Передачи в парах.	1	
27	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Контрольная работа № 2.	1	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики. 21 час</b>		
28	ТБ: инстр. №20. Кувырок вперед.	1	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Акробатические комбинации. Пример: <b>1)</b> мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; <b>2)</b> кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	
30	Варианты выполнения кувырка вперед	1	
31	Кувырок назад	1	
32	Кувырки	1	
33	Круговая тренировка	1	
34	Стойка на голове	1	
35	Стойка на руках	1	
36	Круговая тренировка	1	
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	
38	Лазанье и перелезание по гимнастической скамейке.	1	
39	Прыжки со скакалкой	1	
40	Прыжки со скакалкой в тройках	1	
41	Упражнения на равновесие.	1	
42	Круговая тренировка	1	
43	Упражнения на гимнастическом бревне	1	
44	Упражнения на гимнастических кольцах		
45	Круговая тренировка	1	
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1	
47	Варианты вращения обруча	1	
48	Варианты вращения обруча. Контрольная работа № 3.	1	<b>Плавание.</b> Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных

			<p>дистанций: произвольным способом.</p> <p>Повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания;</p> <p>повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.</p>
	<b>Лыжная подготовка. 24 часа.</b>		
49	ТБ: инстр. № 19. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	<p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p> <p><i>Развитие координации:</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1	
52	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1	
53	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1	
54	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1	
55	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	
56	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	
57	Одновременный одношажный ход на лыжах	1	
58	Одновременный одношажный ход на лыжах	1	
59	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в низкой стойке на лыжах	1	
60	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в низкой стойке на лыжах	1	
61	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	
62	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	
63	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	
64	Передвижение и спуск на лыжах «Лыжный слалом»	1	
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	
66	Подвижная игра на лыжах «Следопыт»	1	
67	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1	
68	Подвижная игра на лыжах «Биатлон»		
69	Прохождение дистанции 1км на лыжах с учетом времени	1	
70	Прохождение дистанции 1,5км на лыжах без учета времени	1	
71	Контрольный урок по лыжной подготовке «Лыжные ходы»		



72	Контрольный урок по лыжной подготовке «Спуск, подъем».	1		
	<b>Подвижные и спортивные игры 18 часов</b>			
73	ТБ: инстр. № 38. Эстафеты с мячом	1	На материале <i>спортивных игр</i> : Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	
74	Подвижные игры	1		
75	Подвижная игра «Пионербол»	1		
76	Знакомство с баскетболом			
77	Спортивная игра «Баскетбол»	1		
78	Подвижные и спортивные игры. Контрольная работа № 4.	1		
79	Ведение мяча в баскетболе.	1		
80	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1		
81	Тестирование наклона из положения сед	1		
82	Тестирование прыжка в длину с места	1		
83	Тестирование виса на время	1		
84	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1		
85	Спортивные игры	1		
86	Броски мяча через волейбольную сетку	1		
87	Подготовка к волейболу	1		
88	Контрольный урок по волейболу	1		
89	Спортивная игра «Футбол»	1		
90	Подвижная игра «Флаг на башне»	1		
	<b>Лёгкая атлетика. 12 часов.</b>			
91	ТБ: инстр. № 18. Прыжки в высоту с прямого разбега	1		Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. <b>Плавание.</b> Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение;
92	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
93	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
94	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
95	Полоса препятствий	1		
96	Итоговая аттестация. Зачёт.	1		
97	Тестирование метания теннисного мяча на точность	1		
98	Беговые упражнения	1		
99	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта	1		
100	Тестирование челночного бега 3x10м.	1		
101	Тестирование метания теннисного мяча на дальность. Контрольная работа № 5.	1		
102	Бег на 1000 метров	1		

			<p>упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом. Повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания</p>
--	--	--	---

4 класс

№ п/п	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Содержание
	<b>Лёгкая атлетика. 15 часов.</b>		
1.	ТБ: инстр. № 18. Подвижная игра «Лапта».	1	<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p><b>Плавание.</b> Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.</p> <p>Повторное проплытие отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплытие отрезков одним из способов плавания</p>
2.	Обучение равномерному бегу по дистанции 400 метров.	1	
3	Бег на 30м (скорость).	1	
4	Прыжок в длину с места.	1	
5	Обучение бегу на 60 м. с высокого и низкого старта.	1	
6	Метание теннисного мяча. Бег на 60м. с высокого старта.	1	
7	Совершенствование техники бега. Бег на 1000м.	1	
8	Метание теннисного мяча на дальность.	1	
9	Обучение технике низкого старта. Вводная контрольная работа № 1.	1	
10	Обучение прыжку в длину с разбега.	1	
11	Прыжок в длину с разбега способом «согнут ноги».	1	
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнут ноги».	1	
13	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	1	
14	Челночный бег 3*10м.	1	
15	Ускорения. Игра «Лапта»	<b>1</b>	
	<b>Подвижные и спортивные игры. 12 часов.</b>	1	
16	ТБ: инстр. № 38. Передачи в парах.	1	<p>На материале <i>спортивных игр</i>:</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p>
17	Обучение технике выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения.		
18	Бросок баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения.	1	
19	Обучение передаче мяча двумя руками от груди.	1	
20	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления Мини-баскетбол.	1	
21	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Игра в мини-баскетбол	1	
22	Поднимание туловища за 30 секунд. Игра в	1	

	мини - баскетбол.		
23	Остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру.	1	
24	Изучение бросков мяча одной рукой различными способами. Игра в мини-баскетбол	1	
25	Игра в мини-баскетбол.	1	
26	Обучение ведению мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол.	1	
27	Броски набивного мяча из-за головы. Контрольная работа № 2.	1	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики. 21 час.</b>		
28	ТБ: инстр. № 20. Подвижная игра «Снайпер»	1	<p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Акробатические комбинации. Пример: 1)мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2)кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p><b>Плавание.</b> Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплыwanie учебных дистанций: произвольным способом. Повторное проплывание</p>
29	Подъем туловища за 30 секунд.	1	
30	Обучение упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор.	1	
31	Стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад.	1	
32	Прыжки со скакалкой, выполнение.	1	
33	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла.	1	
34	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла.	1	
35	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла.	1	
36	Разучивание ОРУ с гимнастически-ми палкам.	1	
37	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики.	1	
38	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне высотой 80-100 см.	1	
39	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне.	1	
40	Прыжок в длину с места.	1	
41	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80-100 см.	1	
42	Разучивание упражнений с набивными мячами.	1	
43	Наклон вперед из положения сидя.	1	
44	Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине.		
45	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности	1	
46	Обучение перемаху на низкой перекладине.	1	
47	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики)	1	

48	Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Контрольная работа № 3.	1	отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.
	<b>Лыжная подготовка. 21 час.</b>		
49	ТБ: инстр. №19. Обучение передвижению на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.
50	Обучение передвижению на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.	1	<i>Развитие координации:</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих
51	Обучение передвижению на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.	1	упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с
52	Обучение попеременному двухшажному ходу на лыжах с палками.	1	изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.
53	Обучение попеременному двухшажному ходу на лыжах с палками.	1	<i>Развитие выносливости:</i> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в
54	Обучение попеременному двухшажному ходу на лыжах с палками.	1	чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с
55	Обучение попеременному двухшажному ходу на лыжах с палками.	1	ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.
56	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками.	1	<b>Плавание.</b> Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.
57	Изучение бесшажного хода под уклон с палками.	1	Повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой
58	Изучение спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом».	1	дыхания; повторное
59	Изучение спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом».	1	
60	Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м.	1	
61	Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 2000 м.	1	
62	Изучение чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции.	1	
63	Изучение чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции	1	
64	Изучение техники торможения и поворотов на лыжах.	1	
65	Изучение техники торможения и поворотов на лыжах.	1	
66	Изучение спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка».	1	
67	Изучение спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка».	1	
68	Лыжные гонки 1000 м. на время		
69	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 2000 м. на время	1	

			проплывание отрезков одним из способов плавания.
	<b>Лёгкая атлетика. 3 часа.</b>	1	
70	ТБ: инстр. № 18. Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание».		
71	Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	
72	Прыжок в высоту способом «перешагивание».		
	<b>Подвижные и спортивные игры. 6 часов.</b>	1	
73	ТБ: инстр. № 38. Изучение техники бросков и ловли волейбольного мяча.	1	На материале <i>спортивных игр</i> : Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
74	Изучение бросков мяча через сетку различными способами.	1	
75	Изучение бросков через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра пионербол.		
76	Изучение подачи через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра пионербол.	1	
77	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра пионербол.	1	
78	Обучение упражнениям с мячом в парах. Контрольная работа № 4.	1	
	<b>Подвижные и спортивные игры. 9 часов.</b>	1	
79	ТБ: инстр. № 38. Обучение упражнениям с мячом в парах.	1	
80	Изучение «стойки волейболиста». Игра пионербол. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа.	1	
81	Обучение упражнениям с мячом в парах.	1	
82	Обучение упражнениям с мячом в парах.	1	
83	Наклон вперёд из положения сидя.	1	
84	Изучение упражнений с элементами волейбола в парах. Подъём туловища за 30 сек..	1	
85	Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	
86	Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	
87	Изучение упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе.	1	
	<b>Лёгкая атлетика. 10 часов.</b>	1	
88	ТБ: инстр. № 18. Обучение специальным беговым упражнениям.		Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на
89	Челночный бег 3*10м.	1	
90	Бег 30 м с высокого старта..	1	
91	Обучение метанию мяча на дальность с места и разбега. Игра «Лапта»	1	
92	Метание мяча.	1	
93	Изучение прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
94	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
95	Бег 60 м.	1	

	Игра «Лапта»		
96	Итоговая аттестация. Зачёт.	1	месте и с продвижением; в длину и высоту; прыгивание и запрыгивание.
97	Прыжок в длину с места. Игра «Лапта»	1	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. <b>Плавание.</b> Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплыwanie учебных дистанций: произвольным способом. Повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания
	<b>Подвижные и спортивные игры. 5 часов.</b>	1	
98	ТБ: инстр. № 38. Обучение остановке катящегося мяча. Игра футбол.	1	На материале <i>спортивных игр</i> : Футбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
99	Изучение остановки катящегося мяча и ударов по катящемуся мячу в парах. Игра мини-футбол.	1	
100	Игра мини-футбол.		
101	Обучение подвижным и спортивным играм по выбору. Контрольная работа № 5.		
102	Правила поведения на водоемах в летний период. Игра «Лапта»		

#### IV. Контрольно-измерительные материалы

##### 2 класс

№ урока	Вид контроля	тема	литература
9	Вводная контрольная работа №1		Прилагается
27	контрольная работа № 2		прилагается
48	контрольная работа № 3		прилагается
78	контрольная работа № 4		прилагается
101	контрольная работа № 5		прилагается

**1. Выбери физические качества человека:**

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

**2. Лучший отдых-это:** А. Движение Б. Просмотр телевизора В. Рисование

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

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

**4. Закаливанием нужно заниматься**

- А. периодически; Б. постоянно; В. по желанию;

**5. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

- А. Греция Б. Египет В. Болгария

**1. Зачем нужно заниматься физкультурой?**

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

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

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

**3. Что поможет тебе правильно распределять время:**

- А. Часы Б. Режим дня В. Секундомер

**4. Лучший отдых-это:**

- А. Движение Б. Просмотр телевизора В. Рисование

**5. Что помогает проснуться твоему организму:**

- А. Еда Б. Утренняя зарядка В. Будильник

**1. Для чего нужны физкультминутки?**

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

**2. Чтобы осанка была правильной нужно:**

- А. Заниматься физкультурой Б. Развивать все мышцы тела В. Плавать

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

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

**4. Выбери физические качества человека:**

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

**5. Что такое сила?**

- А. Способность с помощью мышц производить активные действия
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время



## 2 класс. Контрольная работа № 4 урок №78

### 1. Что такое быстрота?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность с помощью мышц производить активные действия
- В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

### 2. Равновесие - это:

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

### 3. Людям какой профессии необходима сила? А. Продавец Б. Строитель В. Водитель

### 4. Закаливанием нужно заниматься -

- А. периодически; Б. постоянно; В. по желанию;

### 5. Какое упражнение поможет тебе стать сильнее?

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

## 2 класс. Контрольная работа № 5 урок №101

### 1. Что такое выносливость?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность с помощью мышц производить активные действия

### 2. В каких профессиях может понадобиться умение лазать? А.

- Пожарный Б. Врач В. Повар

### 3. Гибкость – это:

- А. Умение делать упражнение «ласточка»
- Б. Умение садиться на «шпагат»
- В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

### 4. В каком виде спорта нужно быть быстрым: А. Гимнастика Б. Плавание В. Гиревой спорт

### 5. Метание развивает:

- А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища
- Б. Быстроту, выносливость
- В. Гибкость, ловкость

### 3 класс

№ урока	Вид контроля	тема	литература
9	Вводная контрольная работа №1		прилагается
27	Контрольная работа №2		прилагается
48	Контрольная работа №3		прилагается
78	Контрольная работа №4		прилагается
102	Контрольная работа №5		прилагается

#### Урок № 9 3 класс. Вводная контрольная работа. №1

1. Движения, которые выполняются различными частями тела (руками, ногами, головой, туловищем) по определенным правилам и с определенной целью называются:

- а) игровыми упражнениями
- б) учебными упражнениями
- в) физическими упражнениями

2. Комплекс физических упражнений – это

- а) несколько физических упражнений, которые выполняют последовательно одно за другим
- б) несколько физических упражнений, которые выполняют в определенном порядке последовательно одно за другим
- в) несколько физических упражнений

3. Пульс нельзя посчитать:

- а) приложив ладонь к груди в области сердца
- б) положив кончики пальцев к запястью руки
- в) положив руку на живот

4. О пользе или вреде закаливания можно судить по нескольким основным показателям:

- а) самочувствие, сон, аппетит, работоспособность
- б) аппетит, работоспособность
- в) сон, аппетит

5. Гибкость

– это:

- а) умение делать упражнение «ласточка»
- б) умение садиться на «шпагат»
- в) способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

6. Бег, прыжки, метание снарядов – все эти упражнения относятся к легкой атлетике. а)

верно

б) неверно

7. При какой погоде можно кататься на лыжах:

- а) при температуре не ниже -20 градусов
- б) при температуре от -14 до -25 градусов
- в) в безветренную погоду при температуре не ниже -15 градусов

8. Приведи в соответствие, соедини стрелкой

баскетбол		Каждая команда имеет по 6 игроков; они стараются ударами рук по мячу перебросить его на сторону соперника.
футбол		На площадке играют две команды, по 5 игроков в каждой; они стараются забросить мяч в корзину соперников.
волейбол		Играют на специальном поле, в каждой команде по 11 игроков: они стремятся забить мяч в ворота соперников.

9. Для чего нужны физкультминутки?

- а) снять утомление
- б) чтобы проснуться
- в) чтобы быть здоровым

10. Очень важно иметь правильную осанку. Что нельзя делать, чтобы была правильная осанка?

- а) сидеть прямо за столом.
- б) укреплять мышцы спины и живота.
- в) носить портфель на одном и том же плече.

### 3 класс урок № 27 Контрольная работа №2

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

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

**2. Выбери физические качества человека:**

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

**3. Что такое сила?**

- А. Способность с помощью мышц производить активные действия
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

**4. Снайпер - ...**

А. подвижная игра; Б. спортивная игра; В. уличная игра;

**5. Осанка — это ...**

А. обычное положение тела; Б. положение тела при ходьбе; В. необычное положение тела;

**3 класс урок № 48 Контрольная  
работа №3**

**1. Чтобы осанка была правильной нужно:**

А. Заниматься физкультурой Б. Развивать все мышцы тела В. Плавать

**2. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

А. Греция Б. Египет В. Болгария

**3. Гимнастика бывает:**

А. Художественной Б. Спортивной В. Спортивной, художественной и ритмической

**4. Равновесие - это:**

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

**5. Галина Кулакова - это:**

А. Лыжница Б. Теннисистка В. Гимнастка

**3 класс урок №78 Контрольная работа №4**

**1. Каким видом спорта занимался Максим Вылегжанин:**

А. Плавание Б. Фигурное катание В. Лыжный спорт

**2. Что такое быстрота?**

А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время  
Б. Способность с помощью мышц производить активные действия  
В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

**3. Виды построений на уроке физической культуры:**

А. колонна, шеренга, круг; Б. линейка; В. трапеция;

**4. При какой погоде можно кататься на лыжах:**

А. При температуре не ниже -20 градусов  
Б. При температуре от -14 до -25 градусов  
В. В безветренную погоду при температуре не ниже -15 градусов

**5. Командные спортивные игры это:**

А. Теннис, хоккей, шашки Б. Футбол, волейбол, баскетбол В. Бадминтон, шахматы, лапта

**3 класс урок №102 Контрольная работа №5**

**1. Что такое выносливость?**

А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время  
Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени  
В. Способность с помощью мышц производить активные действия

**2. Гибкость – это:**

А. Умение делать упражнение «ласточка»  
Б. Умение садиться на «шпагат»

В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

**3. Самый трудный вид лёгкой атлетики - это:**

А. Бег Б. Десятиборье В. Метание диска

**4. Лыжные гонки относят к ...** А. летнему виду спорта; Б. Осеннему виду спорта; В. зимнему виду спорта.

**5. При какой температуре воды можно купаться:**

А. Выше +18 градусов Б. Выше +10 градусов В. Выше +25 градусов

#### 4 класс

№ урока	Вид контроля	тема	литература
3 27	Вводная контрольная работа № 1 контрольная работа № 2	Итоговый	Прилагается прилагается
48	контрольная работа № 3	Итоговый	прилагается
78	контрольная работа № 4	Итоговый	прилагается
101	контрольная работа № 5	Итоговый	прилагается

#### Вводная контрольная работа № 1 урок 3

**1. Что такое выносливость?**

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время  
Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени  
В. Способность с помощью мышц производить активные действия

**2. Гибкость – это:**

- А. Умение делать упражнение «ласточка»  
Б. Умение садиться на «шпагат»  
В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

**3. Самый трудный вид лёгкой атлетики - это:**

А. Бег Б. Десятиборье В. Метание диска

**4. Лыжные гонки относят к ...** А. летнему виду спорта; Б. осеннему виду спорта; В. зимнему виду спорта.

**5. При какой температуре воды можно купаться:**

А. Выше +18 градусов Б. Выше +10 градусов В. Выше +25 градусов

## Контрольная работа № 2 урок №27 1. Самый

**трудный вид лёгкой атлетики - это:**

А. Прыжки с шестом. Б. Десятиборье В. Спортивная ходьба

**2. Самоконтроль – это:**

А. Умение контролировать развитие своего организма и физические нагрузки  
Б. Умение контролировать свои эмоции  
В. Умение контролировать своё поведение

**3. Олимпийские игры бывают -**

А. летние и зимние; Б. осенние и весенние; В. весенне-летние;

**4. С помощью какого упражнения можно проверить быстроту:**

А. Кросс 1 км.        Б. Бег 30 м.    В. Прыжок в длину

**5. Каким упражнением можно проверить гибкость:**

А. Наклон вперёд из положения сидя  
Б. Сгибание и разгибание рук из упора лёжа  
В. Поднимание туловища из положения лёжа

Контрольная работа № 3 №48

**1. Лучшее закаливание – это:**

А. Воздействие воды, солнца и воздуха Б. Плавание В. Утренняя зарядка

**2. Выбери физические качества человека:**

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

**3. Гимнастика бывает:**

А. Художественной Б. Спортивной В. Спортивной, художественной и ритмической

**4. Гибкость – это:**

А. Умение делать упражнение «ласточка»  
Б. Умение садиться на «шпагат»  
В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

**5. Для чего нужны физкультминутки?**

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

## Контрольная работа № 4 урок №78

### 1. При какой погоде можно кататься на лыжах:

- А. При температуре не ниже -20 градусов
- Б. При температуре от -14 до -25 градусов
- В. В безветренную погоду при температуре не ниже -15 градусов

### 2. Что такое выносливость?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность с помощью мышц производить активные действия

### 3. Зачем нужно выполнять разминку?

- А. Чтобы стать сильным
- Б. Чтобы не было травм
- В. Чтобы не болеть

### 4. Что надо делать при кровотечении из носа?

- А. Вызвать врача
- Б. Промыть нос водой
- В. Положить на переносицу лёд или холодный компресс

### 5. По какому номеру телефона нужно звонить, чтобы вызвать врача «Скорой помощи»?

- А. 101
- Б. 102
- В. 103

## Контрольная работа № 5 урок №101

### 1. Что такое быстрота?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность с помощью мышц производить активные действия
- В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

### 2. Метание развивает:

- А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища
- Б. Быстроту, выносливость
- В. Гибкость, ловкость

### 3. При какой температуре воды можно купаться:

- А. Выше +18 градусов
- Б. Выше +10 градусов
- В. Выше +25 градусов

### 4. Как нужно вести себя во время подвижной игры, чтобы избежать травм?

- А. Быстрее бегать
- Б. Соблюдать правила по технике безопасности
- В. Решать споры с помощью кулаков и крика

### 5. Вещи, которые понадобятся в походе, называются:

- А. инвентарём
- Б. спортивным снаряжением
- В. туристическим снаряжением

## СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ

### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики	мальчики	мальчики	девочки	девочки	девочки
		оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"	оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"
<b>Челночный бег 3*10м</b>	секунд	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
<b>Бег 30 метров</b>	секунд	6,1	6,9	7,1	6,6	7,4	7,6
<b>Бег 1000 метров</b>	мин: сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
<b>Прыжок в длину с места</b>	см	140	115	100	130	110	90
<b>Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине</b>	кол-во раз	12	6	4	10	5	3

### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики	мальчики	мальчики	девочки	девочки	девочки
		оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"	оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"
<b>Челночный бег 3*10м</b>	секунд	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
<b>Бег 30 метров</b>	секунд	5,4	7,0	7,2	5,6	7,2	7,4
<b>Бег 1000 метров</b>	мин: сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
<b>Прыжок в длину с места</b>	см	150	125	110	140	120	105
<b>Подтягивание на перекладине</b>	кол-во раз	4	2	1	-	-	-
<b>Приседания за 1 минуту</b>	кол-во раз	40	38	36	38	36	34
<b>Прыжки на скакалке, за 1 минуту</b>	кол-во раз	70	60	50	80	70	60



### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики	мальчики	мальчики	девочки	девочки	девочки
		оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"	оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"
<b>Челночный бег 3*10м</b>	секунд	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
<b>Бег 30 метров</b>	секунд	5,1	6,6	6,8	5,3	6,7	7,0
<b>Бег 1000 метров</b>	мин: сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
<b>Прыжок в длину с места</b>	см	160	130	120	150	130	115
<b>Подтягивание на перекладине</b>	кол-во раз	5	3	2	-	-	-
<b>Отжимания от пола</b>	кол-во раз	15	10	6	10	6	3
<b>Приседания за 1 минуту</b>	кол-во раз	42	40	38	40	38	36
<b>Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)</b>	кол-во раз	6	4	2	5	3	1
<b>Прыжки на скакалке, за 1 минуту</b>	кол-во раз	80	70	60	90	80	70

### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики	мальчики	мальчики	девочки	девочки	девочки
		оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"	оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"
<b>Челночный бег 3*10м</b>	секунд	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
<b>Бег 30 метров</b>	секунд	5,0	6,5	6,7	5,2	6,6	6,8
<b>Бег 1000 метров</b>	мин: сек	5:50	6:10	6:50	6:10	6:30	6:50
<b>Прыжок в длину с места</b>	см	165	140	130	155	135	125
<b>Прыжок в высоту способом перешагивания</b>	см	90	85	80	80	75	70
<b>Подтягивание на перекладине</b>	кол-во раз	6	4	3	-	-	-
<b>Отжимания от пола</b>	кол-во раз	16	11	7	11	7	3
<b>Приседания за 1 минуту</b>	кол-во раз	44	42	40	42	40	38
<b>Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)</b>	кол-во раз	7	5	3	6	4	2
<b>Прыжки на скакалке, за 1 минуту</b>	кол-во раз	90	80	70	100	90	80

---

**Система оценивания теоретической части (тесты)**

1. 45-69 % - оценка «3».
2. 70-84 % - оценка «4».
3. 85-100 % - оценка «5».
- 4.

**5. Итоговая аттестация.**

		2 класс	3 класс	4 класс
Бег 60м	М			
	Д			
Прыжок в длину с места	М			
	Д			
Сгибание разгибание рук.	М			
	Д			

