

Одобрено педагогическим советом
МБОУ СОШ №30 г. Пензы
«27» августа 2024 г., протокол № 11

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 105-од от 27.08.2024
Директор МБОУ СОШ № 30 г. Пензы
_____ А.А. Долов

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №30 г. Пензы

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура» 1-4 класс

(ФГОС НОО ОВЗ, вариант 5.1.)

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.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья их социализации и интеграции в современное общество, государственная политика с

национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с ТНР, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

ФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности обучающегося с ТНР, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основных физических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых, спортивных и туристических).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

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.

Плавание исключено из программы в связи с отсутствием материально-технической базы.

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.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура» для 1–4 классов направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

Некоторые другие ценностные ориентиры:

- Ценность жизни. Признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе. 3
- Ценность природы. Бережное отношение к природе как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства. 3
- Ценность человека. Восприятие человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье. 3
- Ценность добра. Направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности — любви. 3
- Ценность истины. Это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания. 3
- Ценность семьи. Восприятие семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОНКРЕТНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1-й 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 ее 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 лежа. 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: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, 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).

Легкая 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-й 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.

Легкая атлетика

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. 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 приемами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3-й 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 приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, 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 разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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.

Легкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием 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-й 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 ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, 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, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Легкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	
1.2	Осанка человека	1	
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	
2.2	Лыжная подготовка	12	
2.3	Легкая атлетика	16	
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	
Итого по разделу		56	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	
Итого по разделу		4	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	
2.2	Лыжная подготовка	12	

2.3	Легкая атлетика	15	
2.4	Подвижные игры	16	
Итого по разделу		55	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	
Итого по разделу		4	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Физическая нагрузка	1	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	
Итого по разделу		2	

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	
2.2	Легкая атлетика	10	
2.3	Лыжная подготовка	9	
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	
Итого по разделу		51	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11	
Итого по разделу		11	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	

1.2	Закаливание организма	1	
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	
2.2	Легкая атлетика	9	
2.3	Лыжная подготовка	12	
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	
Итого по разделу		51	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	
Итого по разделу		12	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	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	Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять. Проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека. Проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника	1	Режим дня и правила его составления и соблюдения	Обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам

				с утра до вечера. Знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Гигиена человека	1	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур	Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека. Знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня
1.2	Осанка человека	1	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития	Знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки. Знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики. Определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки. Разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния
				и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп

1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	<p>Обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста.</p> <p>Устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня.</p> <p>Разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины).</p> <p>Обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения, входящих в неё упражнений.</p> <p>Уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе.</p> <p>Разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления</p>
				<p>дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)</p>

Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	<p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>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.</p> <p>Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом,</p>	<p>Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению. Знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.</p> <p>Знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения.</p> <p>Наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений.</p> <p>Разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов.</p> <p>Разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги,</p>

			<p>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</p>	<p>колонна по одному и по два). Разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево). Разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью. Наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов. Разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом). Разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу). Разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой). Разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением</p>

				<p>в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).</p> <p>Наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки.</p> <p>Обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе.</p> <p>Обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе.</p> <p>Обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа.</p> <p>Разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами.</p> <p>Разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами</p>
2.2	Лыжная подготовка	12	<p>Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)</p>	<p>По образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу.</p> <p>Разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы.</p> <p>Разучивают имитационные упражнения</p>

				<p>техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы. разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки.</p> <p>Разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации).</p> <p>Разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции</p>
2.3	Лёгкая атлетика	18	<p>Равномерная ходьба и равномерный бег.</p> <p>Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега</p>	<p>Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя).</p> <p>Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома.</p> <p>Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости</p>

				<p>передвижения (по команде). Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя).</p> <p>Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.</p> <p>Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера.</p> <p>Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде).</p> <p>Обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).</p> <p>Знакомятся с образцом прыжка учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления).</p> <p>Разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону).</p> <p>Обучаются приземлению после спрыгивания</p>
--	--	--	--	--

				<p>с горки матов.</p> <p>Обучаются прыжку в длину с места в полной координации.</p> <p>Наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление).</p> <p>Разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки).</p> <p>Разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением).</p> <p>Разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием).</p> <p>Разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации</p>
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	<p>Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих.</p> <p>Разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок.</p>

				Обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам). Играют в разученные подвижные игры
Итого по разделу		67		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
Итого по разделу		26		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности	Обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр. Обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение. Приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении. Обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний. Готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)
Итого по разделу		3		

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	<p>Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре</p>	<p>Знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки). Наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки.</p> <p>Разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах). Обучаются измерению массы тела (с помощью родителей).</p> <p>Составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра).</p> <p>Знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия.</p> <p>Устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.</p> <p>Знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит</p>

				<p>проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения).</p> <p>Разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса).</p> <p>Наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами).</p> <p>Обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);</p> <p>Составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов.</p> <p>Знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения).</p> <p>Разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела).</p> <p>Наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки.</p> <p>Обучаются навыку измерения результатов</p>
--	--	--	--	---

				<p>выполнения тестового упражнения (работа в парах).</p> <p>Проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</p> <p>Знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений).</p> <p>Разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции).</p> <p>Наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления.</p> <p>Обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах).</p> <p>Проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты</p>
--	--	--	--	--

				<p>результатов.</p> <p>Знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц). Разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами)</p> <p>Наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд.</p> <p>Знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре).</p> <p>Разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам).</p> <p>Наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд.</p> <p>Осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения</p>
--	--	--	--	--

				<p>(работа в парах). Проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. Знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления. Составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу). Проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру)</p>
Итого по разделу		9		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки	Знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры.

			для занятий в домашних условиях	<p>Рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре.</p> <p>Разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация):</p> <p>1 – поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу);</p> <p>2 – последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз);</p> <p>3 – обтирание спины (от боков к середине);</p> <p>4 – поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам);</p> <p>5 – растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи)</p>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	<p>Наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса.</p> <p>Записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений.</p> <p>Разучивают комплекс утренней зарядки (по группам).</p> <p>Разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации</p>

				<p>мест занятий.</p> <p>Составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания)</p>
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	<p>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.</p> <p>Упражнения разминки перед выполнением гимнастических</p>	<p>Разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения.</p> <p>Выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях.</p> <p>Обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге.</p> <p>Разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации).</p> <p>Разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу</p>

			<p>упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.</p> <p>Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекуты и наклоны с мячом в руках.</p> <p>Танцевальный хороводный шаг, танец галоп</p>	<p>стройся!» (по фазам движения и в полной координации).</p> <p>Обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации).</p> <p>Обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному.</p> <p>Обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью.</p> <p>Обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!».</p> <p>Знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой.</p> <p>Наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку.</p> <p>Записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук;</p>
--	--	--	---	---

				<p>туловища; ног, голеностопного сустава).</p> <p>Разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой.</p> <p>Разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом.</p> <p>Разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации).</p> <p>Разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками.</p> <p>Обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом.</p> <p>Разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками.</p> <p>Обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления.</p> <p>Обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине.</p> <p>Составляют комплекс из 6–7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение.</p> <p>Знакомятся с хороводным шагом и танцем</p>
--	--	--	--	---

				<p>галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях.</p> <p>Разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации).</p> <p>Разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение.</p> <p>Разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием).</p> <p>Разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации).</p> <p>Разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение</p>
2.2	Лыжная подготовка	12	<p>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</p>	<p>Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий.</p> <p>Анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего</p>

				<p>и ступающего шага.</p> <p>Разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок).</p> <p>Разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации).</p> <p>Выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.</p> <p>Наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками).</p> <p>Разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки.</p> <p>Наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении.</p> <p>Обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок).</p> <p>Обучаются передвижению приставным шагом</p>
--	--	--	--	--

				<p>по пологому склону без лыж с лыжными палками.</p> <p>Разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации).</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками.</p> <p>Разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя).</p> <p>Наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма.</p> <p>обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения).</p> <p>Разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе.</p> <p>Разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона</p>
2.3	Лёгкая атлетика	14	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные

			<p>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</p>	<p>с невыполнением правил поведения, приводят примеры. Разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 – стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 – лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени). <p>Разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 – толчком двумя ногами по разметке; 2 – толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; 4 – толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; 5 – толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением. <p>Наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка. Разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов.</p>
--	--	--	--	--

				<p>Обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов.</p> <p>Обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега.</p> <p>Выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.</p> <p>Наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы.</p> <p>Разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе.</p> <p>Разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук.</p> <p>Разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.).</p> <p>Разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком.</p> <p>Разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки.</p> <p>Наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений,</p>
--	--	--	--	--

				<p>анализируют и обсуждают их трудные элементы.</p> <p>Выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°).</p> <p>Выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа).</p> <p>Выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной)</p>
2.4	Подвижные игры	19	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)	<p>Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения.</p> <p>Разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах).</p> <p>Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения.</p> <p>Организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол.</p>

			<p>Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения.</p> <p>Разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах).</p> <p>Разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения.</p> <p>Организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол.</p> <p>Наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения.</p> <p>Разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения.</p> <p>Разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении</p>
Итого по разделу		59	

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО	28	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	<p>Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения. Совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах). Разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий:</p> <p>1 – развитие силы (с предметами и весом собственного тела);</p> <p>2 – развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);</p> <p>3 – развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);</p> <p>4 – развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).</p> <p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>
Итого по разделу		28		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

3КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта	Обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности. Знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные,	Знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой. Выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки.

			их отличительные признаки и предназначение	Выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки. Выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта)
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь)	Наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков. Разучивают действия по измерению пульса и определению его значений
2.3	Физическая нагрузка	2	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	Знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры. Составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки. Измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице. Составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса

				в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей)
Итого по разделу		4		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Закаливание организма	1	Закаливание организма при помощи обливания под душем	<p>Знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья. Разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов. Составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей). Проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения</p>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки	<p>Обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания. Разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют</p>

				<p>и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу).</p> <p>Выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки:</p> <p>1 – выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;</p> <p>2 – отдыхают 2–3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);</p> <p>3 – переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;</p> <p>4 – сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса.</p> <p>Обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека.</p> <p>Анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время</p>
--	--	--	--	--

				<p>работы за компьютером, выполнения домашних заданий.</p> <p>Разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу)</p>
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	<p>Строевые упражнения в движении противходом, 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:</p>	<p>Разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противходом налево шагом марш!».</p> <p>Разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам:</p> <p>1 – «Класс, по три рассчитайсь!»;</p> <p>2 – «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; 3 – «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!».</p> <p>Разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде:</p> <p>1 – «В колонну по три налево шагом марш!»;</p> <p>2 – «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!».</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют</p>

			<p>равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.</p> <p>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.</p> <p>Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.</p>	<p>основные технические элементы, определяют трудности их выполнения.</p> <p>Разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен).</p> <p>Подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях).</p> <p>Разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации).</p> <p>Выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны).</p> <p>Выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд).</p> <p>Выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания.</p> <p>Выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения</p>
--	--	--	--	---

			<p>Упражнения в танцах галоп и полька</p>	<p>левым и правым боком.</p> <p>Разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком).</p> <p>Выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди.</p> <p>Выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разнообразным способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения.</p> <p>Разучивают лазанье по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием.</p> <p>Разучивают лазанье и спуск</p>
--	--	--	---	--

				<p>по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту.</p> <p>Выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации.</p> <p>Наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд.</p> <p>Обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте.</p> <p>Разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока.</p> <p>Разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении.</p> <p>Разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно</p>
--	--	--	--	--

				<p>с правого и левого бока).</p> <p>Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.</p> <p>Знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик.</p> <p>Разучивают упражнения ритмической гимнастики:</p> <p>1) и. п. — основная стойка;</p> <p>1 – поднимая руки в стороны, слегка присесть;</p> <p>2 – сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону;</p> <p>3 – повернуть ноги в левую сторону;</p> <p>4 – принять и. п.;</p> <p>2) и. п. – основная стойка, руки на поясе;</p> <p>1 – одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой;</p> <p>2 – и. п.;</p> <p>3 – одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 – и. п.;</p> <p>3) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч; 1–2 – вращение головой в правую сторону;</p> <p>3–4 – вращение головой в левую сторону;</p>
--	--	--	--	--

				<p>4) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 – одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 – принять и. п.; 3 – одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 – принять и. п.;</p> <p>5) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 – одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 – принять и. п.; 3 – одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 – принять и. п.;</p> <p>6) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч; 1 – одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 – принять и. п.; 3 – одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 – принять и. п.;</p>
--	--	--	--	---

				<p>7) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 – полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 – принять и. п.; 3–4 – то же, что 1–2; 8) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 – наклон к правой ноге; 2 – наклон вперёд; 3 – наклон к левой ноге; 4 – принять и. п.; 9) и. п. – основная стойка; 1 – сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 – принять и. п.; 3 – сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 – принять и. п. Составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей).</p>
--	--	--	--	--

				<p>Повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением).</p> <p>Выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах).</p> <p>Наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп.</p> <p>Выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам:</p> <p>1 – небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;</p> <p>2 – подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд к низу;</p> <p>3 – небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;</p> <p>4 – подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд-книзу.</p> <p>Разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением</p>
2.2	Лёгкая атлетика	10	<p>Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.</p> <p>Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.</p> <p>Беговые упражнения</p>	<p>Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление).</p> <p>Разучивают подводящие упражнения</p>

			<p>скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м</p>	<p>к прыжку с разбега, согнув ноги: 1 – спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 – спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3 – прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 – прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги.</p> <p>Выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.</p> <p>Наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов.</p> <p>Разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность.</p> <p>Разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.</p> <p>Выполняют упражнения: 1 – челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; 2 – пробегание под гимнастической</p>
--	--	--	---	--

				<p>перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);</p> <p>3 – бег через набивные мячи;</p> <p>4 – бег с наступанием на гимнастическую скамейку;</p> <p>5 – бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);</p> <p>6 – ускорение с высокого старта;</p> <p>7 – ускорение с поворотом направо и налево;</p> <p>8 – бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;</p> <p>9 – бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)</p>
2.3	Лыжная подготовка	12	<p>Передвижение одновременным двухшажным ходом.</p> <p>Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.</p> <p>Торможение плугом</p>	<p>Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения.</p> <p>Разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода:</p> <p>1 – одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;</p> <p>2 – приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;</p> <p>3 – двухшажный ход в полной координации.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец поворотов</p>

				<p>на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения.</p> <p>Выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте.</p> <p>Выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения.</p> <p>Выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона</p>
2.4	Плавательная подготовка	12	<p>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</p>	<p>Изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне.</p> <p>Рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники.</p> <p>Выполняют упражнения ознакомительного плавания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 – спускание по трапу бассейна; 2 – ходьба по дну; 3 – прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперед; 4 – упражнения на всплытие (поплавок, медуза, звезда);

				<p>5 – упражнения на погружение в воду (фонтанчик);</p> <p>6 – упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела).</p> <p>Выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна:</p> <p>1 – сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз;</p> <p>2 – стоя на бортике бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками.</p> <p>Выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде:</p> <p>1 – стоя на дне бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками;</p> <p>2 – то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочерёдно вправо и влево;</p> <p>3 – то же, что 2, но с продвижением вперёд по дну бассейна;</p> <p>4 – лёжа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочерёдная работа ногами вверх-вниз, с выдохом в воду;</p>
--	--	--	--	---

				<p>5 – стоя возле бортика бассейна, присесть, не опуская голову в воду: вдох, оттолкнуться правой ногой от бортика, руки и ноги выпрямить и соединить их вместе; скольжение с выдохом в воду;</p> <p>6 – то же, что 5, но с попеременной работой ногами;</p> <p>7 – плавание кролем на груди в полной координации</p>
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	<p>Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.</p> <p>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</p>	<p>Разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки.</p> <p>Наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола.</p> <p>Разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки.</p> <p>Играют в разученные подвижные игры.</p> <p>Наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения.</p> <p>Разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах):</p>

				<p>1 - основная стойка баскетболиста; 2 - ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; 3 – ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4 – ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями. Наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения. Разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): 1 – прямая нижняя подача через волейбольную сетку; 2 – приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; 3 – подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 4 – лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 5 – приём и передача мяча в парах двумя</p>
--	--	--	--	--

				<p>руками снизу на месте;</p> <p>6 – приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону.</p> <p>Наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения.</p> <p>Разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах):</p> <p>1 – ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;</p> <p>2 – удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень</p>
Итого по разделу		66		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
Итого по разделу		28		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России	<p>Обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний.</p> <p>Обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат – защитников Отечества.</p> <p>Обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А.В. Суворова российским воинам.</p> <p>Знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе</p>
Итого по разделу		2		

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	<p>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</p>	<p>Обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности. Обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях. Обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения. Устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, изучают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой. Выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):</p> <p>1 – выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</p> <p>2 – выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс</p>

				<p>за первые 30 с восстановления;</p> <p>3 – основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения</p> <p>Обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе.</p> <p>Составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу.</p> <p>Измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов.</p> <p>Ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты.</p> <p>Обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения.</p> <p>Проводят мини-исследования по определению</p>
--	--	--	--	--

				<p>состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной:</p> <p>1 – проводят тестирование осанки;</p> <p>2 – сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки.</p> <p>Ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения</p>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	<p>Обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления.</p> <p>Разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя):</p> <p>1 – лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);</p> <p>2 – тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы)</p>
Итого по разделу		5		

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура

1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	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	<p>Выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины:</p> <p>1) и. п. — о. с. 1–4 – руки вверх, встать на носки; 5–8 – медленно принять и. п.;</p> <p>2) и. п. – стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 – руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены; 2 – и. п.;</p> <p>3) и. п. – стойка руки за голову; 1–2 – локти вперёд; 3–4 – и. п.;</p> <p>4) и. п. – о. с.;</p> <p>1–2 – наклон вперёд (спина прямая); 3–4 – и. п.;</p> <p>5) и. п. – стойка руки на поясе; 1–3 – поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 – и. п.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости:</p> <p>1) и. п. – лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1–3 – подъём туловища вверх;</p>
-----	--	---	--	--

				<p>3–4 – и. п.;</p> <p>2) и. п. – лёжа на животе, руки за головой; 1–3 – подъём туловища вверх;</p> <p>2–4 – и. п.;</p> <p>3) и. п. – упор стоя на коленях;</p> <p>1 – одновременно подъём правой руки и левой ноги;</p> <p>2–3 – удержание; 4 – и. п.;</p> <p>5–8 – то же, но подъём левой руки и правой ноги;</p> <p>4) и. п. – лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки;</p> <p>1 – левая нога вверх;</p> <p>2 – и. п.;</p> <p>3 – правая нога вверх;</p> <p>4 – и. п.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:</p> <p>1) и. п. – стойка руки на поясе;</p> <p>1–4 – поочередно повороты туловища в правую и левую сторону;</p> <p>2) и. п. – стойка руки в стороны;</p> <p>1 – наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги;</p> <p>2 – и. п.;</p> <p>3–4 – то же, но касанием правой рукой левой</p>
--	--	--	--	---

				ноги; 3) и. п. – стойка руки в замок за головой; 1–4 – вращение туловища в правую сторону; 5–8 – то же, но в левую сторону; 4) и. п. – лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 – подъём левой вверх; 2–3 – сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 – и. п.; 5–8 – то же, но с правой ноги; 5) и. п. – лёжа на полу руки вдоль туловища; 1–4 – попеременная работа ног – движения велосипедиста; 6) и. п. – стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься; 7) скрёстный бег на месте
1.2	Закаливание организма	1	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.	Разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения. Обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания
	Итого по разделу	2		

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	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»	Обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм. Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях. Обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений. Разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты): Вариант 1. И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 – ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 – прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук – гимнастический мост; 3 – опуститься на спину; 4 – выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища;
-----	-------------------------------------	----	---	---

				<p>5 – сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе;</p> <p>6 – опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу;</p> <p>7 – опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев;</p> <p>8 – встать и принять основную стойку. Вариант 2.</p> <p>И. п. – основная стойка;</p> <p>1 – сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо;</p> <p>2 – прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;</p> <p>3 – обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;</p> <p>4 – отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;</p> <p>5 – наклоняя голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки;</p> <p>6 – отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову;</p> <p>7 – разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях;</p> <p>8 – опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить</p>
--	--	--	--	---

				<p>упор присев;</p> <p>9 – прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 10 – обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;</p> <p>11 – отпуская голени и выставляя руки вперед, упор присев;</p> <p>12 – встать в и. п.</p> <p>Составляют индивидуальную комбинацию из 6–9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание).</p> <p>Разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах).</p> <p>Наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление).</p> <p>Описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение).</p>
--	--	--	--	---

				<p>Выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:</p> <p>1 – прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;</p> <p>2 – напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;</p> <p>3 – прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации).</p> <p>Знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем.</p> <p>Знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый).</p> <p>Выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);</p> <p>Разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:</p> <p>1 – подъём в упор с прыжка;</p> <p>2 – подъём в упор переворотом из виса стоя</p>
--	--	--	--	---

				<p>на согнутых руках.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений.</p> <p>Разучивают движения танца, стоя на месте: 1–2 – толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд в сторону, приземлиться;</p> <p>3–4 – повторить движения 1–2, но вынести правую ногу вперёд в сторону.</p> <p>Выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд:</p> <p>1–4 – небольшие подскоки на месте;</p> <p>5 – толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться;</p> <p>6 – толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;</p> <p>7 – толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд;</p> <p>8 – продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону.</p> <p>Выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение</p>
2.2	Лёгкая атлетика	9	Предупреждение травматизма во время выполнения	Обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины

			<p>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</p>	<p>их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов). Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой. Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление). Выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 – толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 2 – толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 3 – перешагивание через планку стоя боком на месте; 4 – перешагивание через планку боком в движении; 5 – стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё.
--	--	--	---	--

				<p>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.</p> <p>Наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий.</p> <p>Выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!».</p> <p>Выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта.</p> <p>Выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м.</p> <p>Выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции. Наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения.</p> <p>Разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 – выполнение положения натянутого лука; 2 – имитация финального усилия; 3 – сохранение равновесия после броска. <p>Выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации</p>
--	--	--	--	---

2.3	Лыжная подготовка	12	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	<p>Обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов).</p> <p>Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения.</p> <p>Выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок).</p> <p>Выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками.</p> <p>Выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации</p>
-----	-------------------	----	---	--

2.4	Плавательная подготовка	14	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине	<p>Обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения.</p> <p>Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой.</p> <p>Наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализируют и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения.</p> <p>Выполняют упражнения по совершенствованию техники плавания кролем на груди:</p> <p>1 – упражнения с плавательной доской (скольжение на груди с подключением работы ног; скольжение на груди с работой ног и подключением попеременно гребковых движений правой и левой рукой; плавание кролем с удержанием плавательной доски между ног);</p> <p>2 – скольжение на груди с работой ногами и выдохом в воду;</p> <p>3 – скольжение на груди с попеременными гребками правой и левой рукой и поворотом головы в сторону после выдоха в воду.</p> <p>Выполняют плавание кролем на груди</p>
-----	-------------------------	----	--	--

				<p>в полной координации.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец плавания кролем на спине, выделяют его технические элементы и сравнивают с элементами плавания кролем на груди.</p> <p>Разучивают подводящие упражнения для освоения плавания кролем на спине (на бортике бассейна):</p> <p>1 – стойка, левая рука вверх, правая рука вдоль туловища – круговые движения руками назад;</p> <p>2 – сидя на краю бортика бассейна, руки отведены назад в упор сзади, прямые ноги опущены в воду – попеременная работа ногами в воде.</p> <p>Выполнение плавательных упражнений в бассейне:</p> <p>1 – скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика;</p> <p>2 – скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами;</p> <p>3 – скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами и руками.</p> <p>Выполняют плавание кролем на спине в полной координации</p>
--	--	--	--	---

2.5	Подвижные и спортивные игры	16	<p>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.</p> <p>Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p>	<p>Обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения. Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми.</p> <p>Разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения. Совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр.</p> <p>Самостоятельно организуют и играют в подвижные игры.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения.</p> <p>Выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 – нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2 – нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 – нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния.
-----	-----------------------------	----	---	---

				<p>Выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения.</p> <p>Выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками:</p> <p>1 – передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;</p> <p>2 – передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;</p> <p>3 – приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку.</p> <p>Выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;</p> <p>Выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:</p> <p>1 – стойка баскетболиста с мячом в руках;</p> <p>2 – бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);</p>
--	--	--	--	---

				<p>3 – бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли.</p> <p>Выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения.</p> <p>Разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи.</p> <p>Разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; б выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности</p>
Итого по разделу		65		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
Итого по разделу		28		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего
1.	Что такое физическая культура	1
2.	Современные физические упражнения	1
3.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1
4.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1
5.	Осанка человека. Упражнения для осанки	1
6.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1
7.	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1
8.	Учимся гимнастическим упражнениям	1
9.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1
10.	Акробатические упражнения, основные техники	1
11.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1
12.	Гимнастические упражнения с мячом	1
13.	Гимнастические упражнения со скакалкой	1
14.	Гимнастические упражнения в прыжках	1
15.	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1
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
17.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
18.	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1
19.	Переноска лыж к месту занятия	1
20.	Строевые упражнения с лыжами в руках	1
21.	Упражнения в передвижении на лыжах	1
22.	Упражнения в передвижении на лыжах	1
23.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1
24.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1
25.	Техника ступающего шага во время передвижения	1
26.	Техника ступающего шага во время передвижения	1
27.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1
28.	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1

29.	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1
30.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1
31.	Чем отличается ходьба от бега	1
32.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1
33.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1
34.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1
35.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1
36.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1
37.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1
38.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1
39.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1
40.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1
41.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1
42.	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1
43.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1
44.	Приземление после спрыгивания с горки матов	1
45.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
46.	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1
47.	Считалки для подвижных игр	1
48.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1
49.	Обучение способам организации игровых площадок	1
50.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1
51.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1
52.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1
53.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1
54.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1
55.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1
56.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1

57.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1
58.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1
59.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1
60.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1
61.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1
62.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1
63.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1
64.	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1
65.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1
66.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1
2.	Зарождение Олимпийских игр	1
3.	Современные Олимпийские игры	1
4.	Физическое развитие	1
5.	Физические качества	1
6.	Развитие координации движений	1
7.	Дневник наблюдений по физической культуре	1
8.	Закаливание организма	1
9.	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1
10.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1
11.	Строевые упражнения и команды	1
12.	Прыжковые упражнения	1
13.	Гимнастическая разминка	1
14.	Ходьба на гимнастической скамейке	1
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
16.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1
17.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1
18.	Упражнения с гимнастическим мячом	1

19.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
20.	Танцевальные гимнастические движения	1
21.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
22.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1
23.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1
24.	Спуск с горы в основной стойке	1
25.	Спуск с горы в основной стойке	1
26.	Подъем лесенкой	1
27.	Подъем лесенкой	1
28.	Спуски и подъёмы на лыжах	1
29.	Спуски и подъёмы на лыжах	1
30.	Торможение лыжными палками	1
31.	Торможение лыжными палками	1
32.	Торможение падением на бок	1
33.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1
34.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1
35.	Броски мяча в неподвижную мишень	1
36.	Броски мяча в неподвижную мишень	1
37.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1
38.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1
39.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1
40.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
41.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
42.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
43.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1
44.	Бег с поворотами и изменением направлений	1
45.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1
46.	Сложно координированные беговые упражнения	1
47.	Сложно координированные беговые упражнения	1
48.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1
49.	Игры с приемами баскетбола	1

50.	Игры с приемами баскетбола	1
51.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1
52.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1
53.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1
54.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1
55.	Прием «волна» в баскетболе	1
56.	Прием «волна» в баскетболе	1
57.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1
58.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1
59.	Гонка мячей и слалом с мячом	1
60.	Гонка мячей и слалом с мячом	1
61.	Футбольный бильярд	1
62.	Футбольный бильярд	1
63.	Бросок ногой	1
64.	Бросок ногой	1
65.	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1
66.	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1
67.	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1
68.	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего
1.	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1
2.	Виды физических упражнений	1
3.	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок.	1
4.	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1
5.	Закаливание организма под душем	1
6.	Дыхательная и зрительная гимнастика	1
7.	Строевые команды и упражнения	1

8.	Строевые команды и упражнения	1
9.	Лазанье по канату	1
10.	Лазанье по канату	1
11.	Передвижения по гимнастической скамейке	1
12.	Передвижения по гимнастической скамейке	1
13.	Передвижения по гимнастической стенке	1
14.	Передвижения по гимнастической стенке	1
15.	Прыжки через скакалку	1
16.	Прыжки через скакалку	1
17.	Ритмическая гимнастика	1
18.	Ритмическая гимнастика	1
19.	Танцевальные упражнения из танца галоп	1
20.	Танцевальные упражнения из танца галоп	1
21.	Танцевальные упражнения из танца полька	1
22.	Танцевальные упражнения из танца полька	1
23.	Прыжок в длину с разбега	1
24.	Прыжок в длину с разбега	1
25.	Броски набивного мяча	1
26.	Броски набивного мяча	1
27.	Челночный бег	1
28.	Челночный бег	1
29.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1
30.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1
31.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1
32.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1
33.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1
34.	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1
35.	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1
36.	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1
37.	Повороты на лыжах способом переступания	1
38.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1
39.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1
40.	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1
41.	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1
42.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1
43.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1
44.	Спортивная игра баскетбол	1
45.	Спортивная игра баскетбол	1
46.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1
47.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1

48.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1
49.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1
50.	Спортивная игра волейбол	1
51.	Спортивная игра волейбол	1
52.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1
53.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1
54.	Спортивная игра футбол	1
55.	Спортивная игра футбол	1
56.	Подвижные игры с приемами футбола	1
57.	Подвижные игры с приемами футбола	1
58.	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
67.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1
68.	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего
-------	------------	---------------------------

1.	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта	1
2.	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1
3.	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1
4.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1
5.	Закаливание организма	1
6.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1
7.	Акробатическая комбинация	1
8.	Акробатическая комбинация	1
9.	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1
10.	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1
11.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1
12.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1
13.	Обучение опорному прыжку	1
14.	Обучение опорному прыжку	1
15.	Упражнения на гимнастической перекладине	1
16.	Упражнения на гимнастической перекладине	1
17.	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1
18.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1
19.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1
20.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1
21.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1
22.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1
23.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1
24.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1
25.	Беговые упражнения	1
26.	Беговые упражнения	1
27.	Метание малого мяча на дальность	1
28.	Метание малого мяча на дальность	1
29.	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1
30.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1

31.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1
32.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1
33.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1
34.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1
35.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1
36.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1
37.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1
38.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1
39.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1
40.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1
41.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1
42.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1
43.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1
44.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1
45.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1
46.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1
47.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1
48.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1
49.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1
50.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1
51.	Упражнения из игры волейбол	1
52.	Упражнения из игры волейбол	1
53.	Упражнения из игры баскетбол	1
54.	Упражнения из игры баскетбол	1
55.	Упражнения из игры футбол	1
56.	Упражнения из игры футбол	1
57.	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Бег на 30м. Эстафеты	1

58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
67.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Подвижные игры	1
68.	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1). Спортивный зал, раздевалки (мужская и женская), душевые (2 мужские, 2 женские), туалеты (мужская и женская).

2). Комната для хранения инвентаря и оборудования.

3). Кабинет учителя.

4). Пришкольная баскетбольная площадка, беговая дорожка

Инвентарь.

Канат для лазания. – 1 шт.

Козел гимнастический – 1 шт.

Скамейка гимнастическая – 4 шт.

Маты гимнастические – 10 шт.

Малый мяч для метания – 10 шт.

Обруч гимнастический – 5 шт.

Скакалки – 10 шт.

Мяч баскетбольный – 12 шт.

Мяч футбольный – 12 шт.

Мяч волейбольный – 12 шт.

Шведская стенка - 1 шт.

Перекладина переносная для шведской стенки – 3 шт.

Палки гимнастические – 10 шт.

Щит баскетбольный – 6 шт.

Сетка волейбольная – 1шт.

Конусы – 8 шт.

Фишки – 24 шт.

1 класс

Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации (условная шкала)

За 1 четверть

1. Что такое физическая культура?
 - а) Прогулка на свежем воздухе
 - б) Занятия физическими упражнениями, играми, спортом**
 - в) Выполнение упражнений
2. Зачем нужно заниматься физкультурой?
 - а) чтобы быть культурным и воспитанным;
 - б) чтобы стать сильным и здоровым;
 - в) чтобы уметь рисовать.
3. Зачем нужна техника безопасности на уроках физкультуры?
 - а) чтобы сохранить жизнь и здоровье;
 - б) иметь хорошее настроение;
 - в) чтобы научиться прыгать.
4. 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
5. Виды построений на уроке физической культуры?
 - а) линейка
 - б) квадрат
 - в) шеренга**

За 2 четверть

1. Подвижные игры помогут тебе стать:
 - а) умным;
 - б) добрым;
 - в) ловким, метким, быстрым, выносливым.
2. Отметь подвижную игру.
 - а) футбол
 - б) баскетбол
 - в) «Гуси-лебеди»**
3. Что поможет правильно распределять время?
 - а) часы
 - б) режим дня**
 - в) секундомер
4. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?
 - а) для удовольствия
 - б) для разогрева мышц к основной нагрузке**
 - в) для красоты тела

5. Выбери лишний предмет

- а) обруч
- б) мяч
- в) телефон**

За 3 четверть

1. Что помогает проснуться твоему организму?

- а) завтрак
- б) утренняя зарядка**
- в) будильник

2. Какие высказывания относятся к гигиене?

- а) чистить зубы**
- б) не мыть руки перед едой
- в) не мыться перед сном

3. Чтобы пища лучше усваивалась, нужно

- а) есть сладости
- б) принимать пищу всегда в одно время**
- в) кушать быстро

4. Что является основной гигиенической процедурой?

- а) приём пищи;
- б) причёсывание;
- в) мытьё и смена нательного белья

5. Для чего нужны физкультминутки?

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

За 1 класс

1. Девиз олимпийских игр

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Дальше, глубже, длиннее»;
- в) «Ярче, краше, светлее».

2. Олимпийские игры бывают:

- а) летние и зимние;
- б) осенние и зимние;
- в) летние и весенние.

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

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

4. Как называется линия, после которой заканчивается бег?

- а) финиш**
- б) старт
- в) стоп

5. Что надо делать при ушибах?

- а) подуть на ушибленное место;
- б) приложить холодный компресс;
- в) плакать.

Показатели физической подготовленности

	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бег 30м	6,1	6,9	7,0	6,6	7,4	7,5
Бег 60м	11,0	11,4	11,8	11,4	11,8	12,2
Прыжок в длину с места	140	115	100	130	110	90
Бросок набивного мяча	295	235	195	245	220	200
Подтягивание на перекладине Подтягивание в висе лежа (девочки)	4	2	1	12	8	2

Тест за 1 четверть

1. Победителя Олимпийских игр древности награждали венком. Из чего он был свит?

- а) из оливы; в) из лавра;
б) из бузины; г) из сельдерея.

2. Что олицетворяют собой цвета колец в олимпийском символе?

- а) континенты; в) цвета городов древней Греции;
б) цвета радуги; г) дружбу народов мира.

3. Сопоставьте дистанции с бегом:

бег	дистанция
1. бег 1000 м	а. короткая
2. бег 300 м	б. длинная
3. бег 30 м	в. средняя

4. Выберите правильный ответ. Выбери группу, включающую только спортивные игры:

- а) волейбол, футбол, третий лишний;
б) салки, баскетбол, колдунчики;
в) футбол, баскетбол, волейбол.

5. Что означает аббревиатура «Г Т О»? Расшифруйте.

6. Выберите правильный ответ. Где лучше всего делать утреннюю гимнастику (зарядку).

- а) в хорошо проветриваемом помещении;
б) во дворе;
в) в парке;
г) все вышеуказанные правила.

7. Выберите правильный ответ. «Охотники и утки» - это:

- а) подвижная игра;
б) спортивная игра;
в) уличная игра;
г) олимпийский вид спорта.

8. Как называется обувь для бега?

- а) кеды; б) бутсы; в) чешки; г) шиповки.

9. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

- а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!».;
в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

Ответы

№ вопроса	Ответ
1	а
2	а
3	1б, 2в, 3а
4	в
5	Готов к труду и обороне
6	г
7	а
8	а
9	б

Тест за 2 четверть

1. Какие физические качества нужны чемпиону?

- а) сила, быстрота
- б) гибкость, равновесие, ловкость
- в) сила, быстрота, гибкость, равновесие, ловкость

2.Отметь назначение утренней зарядки

- а) развивать физические качества
- б) пробудить организм от сна
- в) отдохнуть

3. Выберите правильный ответ. Строй «шеренга» - когда ученики стоят:

- а) лицом друг к другу
- б) в затылок один за другим
- в) взявшись за руки
- г) плечом к плечу

4. Сопоставьте физическое качество, которое соответствует, предложенным дисциплинам:

Нормативы	Физические качества
1. бег 1000 м	А. сила мышц рук
2. отжимание	Б. гибкость
3. челночный бег	В. выносливость
4. наклон вперёд	Г. быстрота

5. Выберите правильный ответ. Какие правила поведения на занятиях являются правильными?

- а) начиная занятие, необходимо сделать разминку;
- б) чтобы избежать травмы, не надо быть внимательным и помнить о правилах поведения на уроках;
- в) прежде чем начать прыгать в длину или высоту, необходимо правильно уложить гимнастические маты;
- г) метать снаряд следует в направлении, которое указал учитель;

- д) приступай к выполнению упражнения без команды учителя;
е) бег на скорость следует выполнять только по своей дорожке.

6. Подчеркните физические качества человека:

Доброта, гибкость, координация, уверенность, быстрота, ответственность.

7. Как называется часть тела человека, обозначенная знаком вопроса?



- а) предплечье;
б) плечо;
в) ключица;
г) рука.

8. Как называется расстояние между занимающимися в шеренге?

- а) шеренга; в) интервал;
б) дистанция; г) расстояние.

9. Какое физическое качество развивается при выполнении виса на согнутых руках?

- а) координация; в) статическая сила;
б) быстрота; г) выносливость.

Ответы

№ вопроса	Ответ
1	в
2	б
3	г
4	1в, 2а, 3г, 4б
5	а,в,г,е
6	гибкость, координация, быстрота
7	б
8	в
9	в

Тест за 3 четверть

1. Быстрее, выше, сильнее – это

- а) реклама в) речёвка
б) девиз г) крылатое выражение

2. В соревнованиях по какому виду спорта мужчины не участвуют?

- а) спортивная аэробика;
- б) бальные танцы;
- в) синхронное плавание.

3. Сколько времени длится один период в хоккее с шайбой?

- а) 15 мин;
- б) 20 мин;
- в) 30 мин;
- г) 40 мин.

4. Лыжные гонки относят к ...

- а) летнему виду спорта;
- б) осеннему виду спорта
- в) весеннему виду спорта;
- г) зимнему виду спорта.

5. Для игры в «Вышибалы» нужен:

- а) волейбольный мяч;
- б) футбольный мяч;
- в) баскетбольный мяч;
- г) набивной мяч.

6. Закаливанием нужно заниматься -

- а) периодически;
- б) постоянно;
- в) по желанию;
- г) в зависимости от погоды

7. Для чего нужны физкультминутки

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

8. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это..

- а) режим питания;
- б) режим дня;
- в) двигательная активность

9. Биатлон – это:

- а) скоростной спуск на лыжной доске;
- б) прыжки с трамплина с элементами акробатики;
- в) прыжки с трамплина на мини лыжах;
- г) лыжные гонки со стрельбой из винтовки.

10. Чтобы осанка была правильной нужно:

- а) часами сидеть за компьютером;
- б) развивать все мышцы тела;
- в) плавать

Ответы

№ вопроса	Ответ
1	б
2	в

3	б
4	г
5	а
6	б
7	а
8	б
9	г
10	б

Тест за 2 класс

1. Вид спорта, в котором игроки забрасывают мяч в корзину?

- а) футбол
- б) волейбол
- в) баскетбол
- г) гандбол

2. Выберите правильный ответ. «Снайпер» — это:

- а) подвижная игра;
- б) спортивная игра;
- в) уличная игра;
- г) олимпийский вид спорта.

3. Выберите правильный ответ. Выбрать те принадлежности, которые необходимы для занятий в бассейне?

- а) купальник или плавки, резиновую шапочку;
- б) полотенце;
- в) мыло в мыльнице, губку и шампунь (в отдельном мешке);
- г) сменную обувь
- д) все выше указанные принадлежности.

4. Какого цвета фон Олимпийского флага?

- а) бледно-жёлтый;
- б) белый;
- в) бледно-голубой;
- г) бледно-зеленый.

5. Физическая культура это-

- а) физические упражнения;
- б) вид спорта;
- в) анаболики.

6. Как в баскетболе называется нарушение игроком правил по отношению к игроку с мячом?

- а) аут;
- б) фол;
- в) пенальти;
- г) удаление

7. Круговая тренировка – это...

- а) выполнение упражнений одновременно всеми занимающимися;
- б) когда упражнения выполняются одно за другим по кругу;
- в) выполнение упражнений в кругу;
- г) выполнение упражнений поочередно в парах.

8. Чтобы осанка была правильной нужно:

- а) заниматься физкультурой
- б) развивать все мышцы тела
- в) плавать

9. В двигательный режим дня младшего школьника входят:

- а) утренняя зарядка, урок физкультуры, занятия в спортивных секциях;
- б) спортивные занятия;
- в) подвижные игры;
- г) спортивные игры.

10. Для игры в «Пустое место» учащиеся строятся в.:

- а) круг;
- б) колонну;
- в) шеренгу;
- г) полукруг.

Ответы

№ вопроса	Ответ
1	в
2	а
3	д
4	б
5	а
6	б
7	б
8	б
9	а
10	а

Показатели физической подготовленности

	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бег 30м	5,9	7,0	7,2	6,6	7,2	7,4
Бег 60м	11,4	12,0	12,6	11,8	12,4	13,0
Прыжок в длину с места	150	125	110	140	115	100
Бросок набивного мяча	310	245	215	280	215	175
Подтягивание на перекладине Подтягивание в висе лежа (девочки)	4	2	1	11	7	5

За 1 четверть

1. Физическая культура это...?

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом
- б) прогулка на свежем воздухе
- в) выполнение упражнений
- г) отдых с друзьями

2. В каком виде спорта запрещено играть руками?

- а) баскетбол
- б) футбол
- в) теннис
- г) волейбол

3. Олимпийские игры это...

- а) это соревнования, которые проводятся раз в четыре года
- б) это соревнования, которые проводятся каждый год
- в) это соревнования, которые проводятся раз в пять лет
- г) это соревнования, которые проводятся два раза в год

4. Олимпийские игры зародились...

- а) в Древней Греции
- б) в Египте
- в) в Париже
- г) в Риме

5. К зимним Олимпийским играм относят такие виды спорта как...

- а) хоккей, гимнастика, плавание
- б) фигурное катание, лыжи, хоккей
- в) легкая атлетика, баскетбол, гимнастика
- г) синхронное плавание, гимнастика

6. Какие виды спорта входят в легкую атлетику?

- а) метание копья, бег на длинные дистанции, прыжки в длину
- б) бег 60 метров, метание ядра, прыжки на батуте
- в) бег, челночный бег, борьба
- г) бег, метание ядра, теннис

7. В каком виде спорта участвуют только девушки?

- а) художественная гимнастика
- б) фигурное катание
- в) спортивная гимнастика
- г) фехтование

8. Девиз Олимпийских игр...

- а) «Быстрее, сильнее, мощнее»
- б) «Быстрее, выше, сильнее»
- в) «Выше, сильнее, лучше»
- г) «Сильнее, быстрее, круче»

Ответы

№ вопроса	Ответ
1	а
2	б
3	а
4	а

5	б
6	а
7	а
8	б

За 2 четверть

1. Разминка на уроке физкультуры нужна...

- а) для удовольствия
- б) для подготовки мышц к основной нагрузке
- в) для красоты тела
- г) для расширения кругозора

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. Ловкость – это:

- а) Умение жонглировать
- б) Умение лазать по канату
- в) Способность выполнять сложные движения

4. Подвижные игры помогут тебе стать:

- а) Умным
- б) Сильным
- в) Ловким, метким, быстрым, выносливым

5. Командные спортивные игры это:

- а) Теннис, хоккей, шашки
- б) Футбол, волейбол, баскетбол
- в) Бадминтон, шахматы, лапта

6. 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

7. Гибкость – это:

- а) Умение делать упражнение « ласточка»
- б) Умение садиться на « шпагат»
- в) Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность

суставов

- 8. В. Скромность, аккуратность, верность

8. 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

Ответы

№ вопроса	Ответ
1	б
2	в
3	в
4	в
5	б
6	а
7	в
8	а

За 3 четверть

1.Какой отдых НЕ способствует сохранению здоровья?

- а) Прогулки
- б) Компьютерные игры
- в) Спортивные игры

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. Олимпийский девиз:

- а) Сильнее, дальше, выше
- б) Быстрее, выше, сильнее
- в) Быстрее, лучше, выносливее

5. Почему надо чаще мыть руки?

- а) Чтобы не заболеть
- б) Чтобы сохранить кожу
- в) Чтобы руки были красивыми

6.Чтобы осанка была правильной нужно:

- а) Часами сидеть за компьютером
- б) Развивать все мышцы тела
- в) Плавать

7. Что относится к правилам здорового образа жизни?

- а) Покупка лекарств
- б) Обильное питание
- в) Занятие спортом

8. Что поможет тебе правильно распределять время:

- а) Часы
- б) Режим дня

в) Секундомер

9. Равновесие - это:

- а) Способность кататься на велосипеде
- б) Способность сохранять устойчивое положение тела
- в) Способность ходить по бревну

10. Метание развивает:

- а) Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища
- б) Быстроту, выносливость
- в) Гибкость, ловкость

Ответы

№ вопроса	Ответ
1	б
2	б
3	а
4	б
5	а
6	б
7	в
8	б
9	б
10	а

За 3 класс

1. Здоровый образ жизни направлен на:

- а) сохранение и улучшение здоровья;
- б) развитие физических качеств;
- в) поддержание высокой работоспособности.

2. Выберите правильные ответы. В двигательный режим школьника входят:

- а) зарядка;
- б) уроки физической культуры;
- в) прием пищи;
- г) чтение книг;
- д) работа за компьютером;
- е) просмотр спортивных телепередач;
- ж) прогулка

3. Выберите правильные ответы. Что относится к процедурам закаливания:

- а) питье холодной воды;
- б) прогулка под дождем;
- в) обливание водой;
- г) прохладный душ;
- д) солнечные ванны;
- е) держание ног в тазу с горячей водой;
- ж) выполнение физических упражнений.

4. Выберите правильные ответы. К личной гигиене относится:

- а) чистка зубов;
- б) чистка ковров;
- в) смена постельного белья;
- г) мытье рук и тела;
- д) расчесывание волос.

5. Продолжи пословицу: «В здоровом теле ...»

- а) Красивая осанка
- б) Умная голова
- в) Здоровый дух

6. Как называется расстояние между ребятами?

- а) Шеренга
- б) Дистанция
- в) Колонна
- г) Интервал

7. Самый умный вид спорта?

- а) шашки
- б) домино
- в) шахматы.

8. Вид спорта в котором игроки забрасывают мяч в корзину?

- а) футбол
- б) волейбол
- в) баскетбол
- г) гандбол

9. Чтобы предотвратить заболевание зубов их необходимо чистить зубной щеткой:

- а) два раза в день утром и вечером;
- б) три раза в день утром, днем и вечером;
- в) каждый раз после еды в течение дня;

10. Руки необходимо мыть с мылом:

- а) перед приемом пищи;
- б) после посещения туалета;
- в) после прогулки;
- г) все перечисленное.

Ответы

№ вопроса	Ответ
1	а
2	абж
3	вгд
4	авг

5	в
6	б
7	в
8	в
9	а
10	г

Показатели физической подготовленности

	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бег 30м	5,7	6,6	6,8	6,3	6,8	7,0
Бег 60м	11,0	11,6	12,2	11,2	11,8	12,4
Прыжок в длину с места	155	130	120	145	125	110
Бросок набивного мяча	360	270	220	345	265	215
Подтягивание на перекладине Подтягивание в висе лежа (девочки)	5	3	1	13	8	6

За 1 четверть

1. **Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?**
 - а) горячей водой.
 - б) теплой водой.
 - в) водой, имеющей температуру тела.
 - г) прохладной водой.
2. **Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?**
 - а) иметь вес до 300 г
 - б) соответствовать цвету костюма
 - в) иметь узкий длинный носок
 - г) соответствовать виду спорта
3. **С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?**
 - а) каждый день
 - б) после каждой тренировки
 - в) один раз в месяц
 - г) один раз в 10 дней
4. **В чем главное назначение спортивной одежды?**
 - а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
 - б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
 - в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
 - г) рекламировать товары массового потребления известных фирм
5. **Какова цель утренней гимнастики?**
 - а) вовремя успеть на первый урок в школе
 - б) совершенствовать силу воли
 - в) выступить на Олимпийских играх
 - г) ускорить полное пробуждение организма
6. **Физкультминутка это...?**
 - а) способ преодоления утомления;
 - б) возможность прервать урок;
 - в) время для общения с одноклассниками;
 - г) спортивный праздник.
7. **Что делать при ушибе?**
 - а) намазать ушибленное место мазью;
 - б) положить холодный компресс;
 - в) перевязать ушибленное место бинтом;
 - г) намазать ушибленное место йодом.
8. **Под осанкой понимается...**
 - а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;
 - б) силуэт человека.;
 - в) привычка к определённым позам;
 - г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
9. **Что такое режим дня?**
 - а) выполнение поручений учителя;
 - б) подготовка домашних заданий;
 - в) распределении основных дел в течение всего дня;
 - г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.
10. **Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?**

- а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!».
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

Ответы

№ вопроса	Ответ
1	в
2	г
3	б
4	а
5	г
6	а
7	б
8	б
9	в
10	б

За 2 четверть

1. Гимнастика бывает:

- а) Спортивной
- б) Художественной
- в) Спортивной, художественной и ритмической
- г) Правильного ответа нет.

2. В закаливании используется правило «трёх П». Что это значит?

- а) полезно, постоянно, прекрасно;
- б) повторимо, постепенно, правильно;
- в) постоянно, постепенно, последовательно;
- г) просто, переносимо, понемногу.

3. Стойка на лопатках выполняется из положения:

- а) стоя
- б) сидя
- в) упора присев
- г) лёжа на спине

4. Исходное положение, которое принимает спортсмен перед началом бега по дистанции, называется...

- а) присед
- б) старт
- в) стойка
- г) подготовка

5. Вещи, которые понадобятся в походе, называются:

- а) спортивным снаряжением
- б) правильного ответа нет
- в) инвентарём
- г) туристическим снаряжением

6. Способность человека уравнивать свое тело за счет напряжения мышц называется...

- а) быстрота
- б) гибкость
- в) выносливость
- г) равновесие

7. Окончание бега, когда спортсмен пересекает финишную линию, называется...

Выберите один ответ:

- а) разбег
- б) финиширование
- в) старт
- г) приземление

8. Что ещё кроме спортивных соревнований включала программа древних Олимпийских игр?

- а) Чтение своих произведений поэтами и писателями
- б) Подбадривание соревнующихся
- в) Встреча победителей
- г) Всё перечисленное

9. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в России.;
- б) в Англии ;
- в) в Греции;
- г) в Италии.

10. Что такое физическая культура?:

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

Ответы

№ вопроса	Ответ
1	в
2	в
3	г
4	б
5	г
6	г
7	б
8	г
9	в
10	а

За 3 четверть

1. Какого цвета олимпийский флаг?

- а) красный с эмблемой олимпиады

- б) белый, синий, красный
в) белый с олимпийской эмблемой
- 2. Штрафной удар с 11 метров в футболе, называется**
а) буллит
б) пенальти
в) штраф
- 3. Нападающий удар в волейболе**
а) удар одной рукой через сетку
б) удар ногой через сетку
в) удар двумя руками через сетку
- 4. К тяжелой атлетике относятся:**
а) занятия с гантелями и гирями
б) бег на короткие и длинные дистанции
в) поднятие штанги с большим весом
- 5. К легкой атлетике относятся:**
а) занятия с гантелями и гирями
б) прыжки в высоту и длины
в) бег, прыжки, метание различных снарядов
- 6. К спортивной игре относятся:**
а) занятие на перекладине
б) занятие на брусках
в) занятие на брусках, перекладине, опорный прыжок
- 7. Игра в баскетбол это:**
а) через сетку ногами
б) игра в два кольца
в) руками ногами через сетку
- 8. Эстафета в спортивных состязаниях передается**
а) после касания игрока рукой или передачи палочки
б) после выполнения упражнения, начинает другой
в) после бега начинает другой
- 9. К спортивным играм относится:**
а) игра перестрелка, выбивало
б) игра баскетбол, волейбол, футбол
в) игра боулинг, третий лишний
- 10. Спортивное единоборство это:**
а) борьба, бокс, фехтование
б) стрельба, метание, прыжки
в) броски мяча, толкание ядра

Ответы

№ вопроса	Ответ
1	в
2	б
3	а
4	в
5	в
6	в
7	б
8	а
9	б

За 4 класс

1. Какие физические качества развивали у своих детей народы древней Руси?

- а) внимательность, смелость, точность
- б) сила, выносливость, ловкость
- в) решительность, терпеливость, настойчивость

2. Что такое комплекс физических упражнений?

а) это упражнение выполняется в определенной последовательности, одно за другим

- б) это упражнение на 8 счетов
- в) это упражнение на силу, ловкость, выносливость

3. Как физические нагрузки влияют на частоту сердечных сокращений?

- а) увеличиваются до 70 ударов
- б) увеличиваются до 90 ударов
- в) увеличиваются на 90 до 140 ударов и выше

4. Какие упражнения относятся к акробатике?

- а) игра с мячом и без мяча
- б) кувырок вперед, назад, стойка на голове
- в) опорный прыжок через козла

5. В какой стране появилась современная игра баскетбол?

- а) Южная Америка
- б) У народов России
- в) Соединенные Штаты Америки

6. Сколько игроков в одной команде игры волейбол?

- а) 5 игроков в команде
- б) 6 игроков в команде
- в) 7 игроков в команде

7. В какой стране появился современный футбол?

- а) Соединенные Штаты Америки
- б) Россия
- в) Англия

8. Какое общее количество игроков, согласно правилам игры в футбол, должно находиться на поле во время игры

- а) двенадцать
- б) двадцать два
- в) шестнадцать

9. Ритуал проведения спортивной олимпиады существовал еще 2,5 тыс. лет назад в :

- а) Италии
- б) Греции
- в) Египте

10. Какой девиз Олимпийских игр

- а) О Спорт и Мир
- б) Лучший из лучших
- в) Быстрее, выше, сильнее

Ответы

№ вопроса	Ответ
1	б
2	а
3	в
4	б
5	в
6	б
7	в
8	б
9	б
10	в

Показатели физической подготовленности

	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бег 30м	5,5	6,3	6,7	6,2	6,6	6,8
Бег 60м	11,0	11,5	12,0	11,4	11,8	12,2
Прыжок в длину с места	165	140	130	155	135	120
Бросок набивного мяча	380	310	270	350	275	230
Подтягивание на перекладине Подтягивание в висе лежа (девочки)	5	3	2	13	9	7