Одобрено педагогическим советом
МБОУ СОШ №30 г. Пензы
«28» августа 2026 г., протокол № 15

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 191-од от 28.08.2026
Директор МБОУ СОШ № 30 г. Пензы
_____ А.А. Долов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 0616A0F6E244C22FAD792E2892D59AAE8F02A064
Владелец: Долов Андрей Алексеевич
Действителен с 05-02-2024 по 05-02-2029

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»
1-4 класс

(ФГОС НОО ОВЗ, вариант 7.1.)

2026

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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1-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.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании

гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

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

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
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	18	
2.2	Лыжная подготовка	12	
2.3	Легкая атлетика	18	
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	
Итого по разделу		67	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	
Итого по разделу		26	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

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	

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	1
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1
9	Исходные положения в физических упражнениях	1
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1
12	Акробатические упражнения, основные техники	1
13	Акробатические упражнения, основные техники	1
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1
17	Гимнастические упражнения с мячом	1
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1
23	Разучивание прыжков в группировке	1
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1

33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1
37	Чем отличается ходьба от бега	1
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1
55	Считалки для подвижных игр	1
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1
58	Обучение способам организации игровых площадок	1
59	Обучение способам организации игровых площадок	1
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1

65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1

89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99

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 3х10 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.	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1
10.	Опорной 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		68

Приложение №1

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 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.

Приложение№2
Приложение№2

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

2 класс

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) ганбол

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; в) бледно-голубой;
б) белый; 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

3 класс

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

<u>За 2 четверть</u>

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

4 класс

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 уравновешивать 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

<u>За 3 четверть</u>

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 брусьях
в) занятие на брусьях, 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
10	а

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