

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**Управление образования администрации города Оренбурга**

**МОАУ "СОШ №64"**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
Методического совета МО  
ЕНЦ

\_\_\_\_\_  
Ф.М. Хусаинова  
Протокол №1 от «26»  
август 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_  
О.А. Бобошко  
Протокол №1 от «29»  
август 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор МОАУ  
"СОШ№64"

\_\_\_\_\_  
А.В. Редькин  
Приказ №158 от «29»  
август 2024 г.

**Редькин  
Александр  
Владимиров  
ич**

Подписано  
цифровой подписью:  
Редькин Александр  
Владимирович  
Дата: 2024.08.28  
13:59:13 +05'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 523643)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

**Оренбург 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

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

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

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

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

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

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1 КЛАСС**

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

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

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

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

#### ***Физическое совершенствование***

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

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

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

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

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

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

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

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

##### ***Лыжная подготовка***

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

##### ***Лёгкая атлетика***

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

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

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

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

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

### **2 КЛАСС**

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

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

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

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

#### ***Физическое совершенствование***

##### *Оздоровительная физическая культура*

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

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

##### Гимнастика с основами акробатики

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

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### Подвижные игры

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

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

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

### **3 КЛАСС**

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

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

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

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и

предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

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

##### Гимнастика с основами акробатики

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

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Плавательная подготовка.

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

##### Подвижные и спортивные игры

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

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

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

## 4 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Плавательная подготовка

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

##### Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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



## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закалывающими 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 закалывающие 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	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
	Знания о физической культуре	2	1	2	<a href="#">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
	Режим дня школьника	1		2	<a href="#">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
	Гигиена человека	1		1	<a href="#">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Осанка человека	1		1	<a href="#">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

					<a href="http://resh.edu.ru">электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
того по разделу		3			
<b>раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
	Гимнастика с основами акробатики	12		11	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Лыжная подготовка	6		6	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Легкая атлетика	12		11	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Подвижные и спортивные игры	13		13	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>



того по разделу		43			
<b>раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17	1	16	<a href="#">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
того по разделу		17			
<b>ВШЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		66	2		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
	Знания о физической культуре	3	1	3	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
	Физическое развитие и его измерение	9		9	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Итого по разделу		9			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
	Занятия по укреплению здоровья	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2		2	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Итого по разделу		3			

<b>раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
	Гимнастика с основами акробатики	6		5	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Лыжная подготовка	6		6	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Легкая атлетика	6		5	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Подвижные игры	15		15	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
того по разделу		33			
<b>раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	1	19	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
того по разделу		20			
<b>ВСЕГО КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	2	65	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
	Знания о физической культуре	2	1	2	<a href="#">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	<a href="#">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	<a href="#">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Физическая нагрузка	2		2	<a href="#">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					

	Закаливание организма	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
того по разделу		2			
<b>раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
	Гимнастика с основами акробатики	6		5	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Легкая атлетика	10		9	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Лыжная подготовка	6			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Плавательная подготовка	2			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Подвижные и спортивные игры	16			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

того по разделу		40			
<b>раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	1	19	<a href="#">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
того по разделу		20			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	2	65	

**4 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1	Знания о физической культуре	2	1	2	<a href="#">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
1	Самостоятельная физическая подготовка	3		3	<a href="#">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		2	<a href="#">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	<a href="#">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

2	Закаливание организма	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
1	Гимнастика с основами акробатики	6		5	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2	Легкая атлетика	9		8	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
3	Лыжная подготовка	6		6	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
4	Плавательная подготовка	2		2	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
5	Подвижные и спортивные игры	16		16	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Итого по разделу		39			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					



1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	1	19	<a href="#">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	65	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Что такое физическая культура. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Стартовая диагностика	1				<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская</a>

					<a href="http://resh.edu.ru">электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Гимнастика с основами акробатики	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	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	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Акробатические упражнения	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
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	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Способы построения и повороты стоя на месте.	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

					<a href="http://resh.edu.ru">электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Гимнастические упражнения с мячом	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Лыжная подготовка. Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Строевые упражнения с лыжами в руках. Переноска лыж к месту занятия	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Основная стойка лыжника. Упражнения в передвижении на лыжах	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Упражнения в передвижении на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

					<a href="http://resh.edu.ru">электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1		1	<a href="http://reshedu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (reshedu.ru)</a>
	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Лёгкая атлетика. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Обучение равномерному бегу и ходьбе в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

					<a href="http://resh.edu.ru">электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Приземление после спрыгивания с горки матов.	1			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Обучение прыжку в длину с места в полной координации.	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская</a>

					<a href="http://resh.edu.ru">электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Считалки для подвижных игр	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Обучение способам организации игровых площадок	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская</a>



					<a href="http://resh.edu.ru">электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Обучение способам организации игровых площадок	1			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская</a>

					<a href="http://resh.edu.ru">электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

					<a href="http://resh.edu.ru">электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

					<a href="http://resh.edu.ru">электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская</a>

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					<a href="http://resh.edu.ru">электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа.	1	1			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры. Диагностическая работа.	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
ИТОГОВОЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	2			

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Зарождение Олимпийских игр. Входная контрольная работа.	1	1			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Современные Олимпийские игры	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Физическое развитие и его измерения	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Физические качества человека	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

Сила как физическое качество	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Быстрота как физическое качество	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Выносливость как физическое качество	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Гибкость как физическое качество	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Развитие координации движений	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Координация и способы их измерения	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

Составление дневника наблюдений по физической культуре	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Утренняя зарядка	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>



	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Прыжковые упражнения. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Прыжковые упражнения. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекуты и наклоны с мячом в руках.	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Гимнастическая разминка	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

Спуск с небольшого склона в основной стойке	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Спуск с горы в основной стойке	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Подъем лесенкой	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Подъем лесенкой	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя.	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
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.	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Игры с приемами баскетбола	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

					<a href="http://resh.edu.ru">электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Игры с приемами баскетбола	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Прием «волна» в баскетболе	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская</a>

					<a href="http://resh.edu.ru">электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Прием «волна» в баскетболе	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Футбольный бильярд	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская</a>

					<a href="http://resh.edu.ru">электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Футбольный бильярд	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

					<a href="http://resh.edu.ru">электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская</a>

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					<a href="http://resh.edu.ru">электронная школа (resh.edu.ru)</a>
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		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>



					<a href="http://resh.edu.ru">электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа.	1	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
ИТОГОВОЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию Росси	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2	История появления современного спорта. Входная контрольная работа	1	1			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
3	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
4	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
5	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
7	Закаливание организма при помощи обливания под душем.	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
8	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
9	Гимнастика с основами акробатики	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
10	Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
11	Упражнения в лазании по канату в три приёма	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

12	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.	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
13	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.	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
14	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.	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
15	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
16	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

					<a href="http://resh.edu.ru">электронная школа (resh.edu.ru)</a>
17	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
18	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
19	Челночный бег	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
20	Бег с преодолением препятствий	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
21	Бег с ускорением на короткую дистанцию 30м	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
22	Бег с ускорением на короткую дистанцию 60м	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская</a>

					<a href="http://resh.edu.ru">электронная школа (resh.edu.ru)</a>
23	Бег с ускорением на средние дистанции 300м	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
24	Бег с ускорением на средние дистанции 500м	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
25	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
26	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
27	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
28	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

					<a href="http://resh.edu.ru">электронная школа (resh.edu.ru)</a>
29	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
30	Торможение плугом.	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
31	Правила поведения в бассейне. Упражнения в плавании кролем на груди.	1			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
32	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.	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
33	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
34	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

					<a href="http://resh.edu.ru">электронная школа (resh.edu.ru)</a>
35	Спортивная игра баскетбол	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
36	Спортивная игра баскетбол	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
37	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
38	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
39	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
40	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская</a>



					<a href="http://resh.edu.ru">электронная школа (resh.edu.ru)</a>
41	Спортивная игра волейбол	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
42	Спортивная игра волейбол	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
43	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
44	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
45	Спортивная игра футбол	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
46	Спортивная игра футбол	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

					<a href="http://resh.edu.ru">электронная школа (resh.edu.ru)</a>
47	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
48	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
49	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
50	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м. Эстафеты	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

					<a href="http://resh.edu.ru">электронная школа (resh.edu.ru)</a>
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1500м	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

					<a href="http://resh.edu.ru">электронная школа (resh.edu.ru)</a>
59	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		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
60	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		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская</a>

	из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					<a href="http://resh.edu.ru">электронная школа (resh.edu.ru)</a>
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа.	1	1			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0		

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Из истории развития физической культуры в России	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Физическая подготовка. Развитие национальных видов спорта в России. Входная контрольная работа.	1	1			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Самостоятельная физическая подготовка. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

Акробатическая комбинация	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>



	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Беговые упражнения	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Метание малого мяча на дальность	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

	Метание малого мяча на дальность	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой	1			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Подводящие упражнения. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Упражнения из игры волейбол. Нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Упражнения из игры волейбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Упражнения из игры баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Упражнения из игры баскетбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Упражнения из игры футбол. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

Упражнения из игры футбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	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		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

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		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>



	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа.	1	1			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
ИТОГОВОЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0		

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

Винер- Усманова И.А., Цыганкова О.Д./под ред. Винер-Усмановой И.А. Физическая культура. 1-4кл.	1-4	АО «Издательский дом «Просвещение »
---	-----	---

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Винер-Усманова И.А. Цыганкова О.Д.\под ред Винер-Усмановой И.А. Физическая культура.-1-4 кл. АО «Издательский дом» Просвещение»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ /**

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

## Оценочные процедуры

1 класс

### Стартовая диагностика

#### Вариант 1

##### 1. Можно ли читать лёжа?

- А. Нельзя
- Б. Можно
- В. Иногда можно

##### 2. Равновесие - это:

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

##### 3. Зачем нужно заниматься физкультурой?

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

##### 4. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

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

##### 5. Что поможет тебе правильно распределять время:

- А. Часы
- Б. Режим дня
- В. Секундомер

##### 6. Подвижные игры помогут тебе стать:

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

##### 7. Выбери физические качества человека:

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

Тест по физкультуре для учащихся 1 класса **Вариант 2**

**1. Лучший отдых-это:**

- А. Движение
- Б. Просмотр телевизора
- В. Рисование

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

- А. Еда
- Б. Утренняя зарядка
- В. Будильник

**3. Для чего нужны физкультминутки?**

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

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

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

**5. В каких профессиях может понадобиться умение лазать?**

- А. Пожарный
- Б. Врач
- В. Повар

**6. Выбери физические качества человека:**

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

**7. Метание развивает:**

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

<b>Ответы: В. 1</b> <b>1. А.</b>	<b>Ответы: В.2</b> <b>1. А.</b>
-------------------------------------	------------------------------------

2. Б.	2. Б.
3. Б.	3. А.
4. В.	4. Б.
5. Б.	5. А.
6. В.	6. Б.
7. Б.	7. А.

### Диагностическая работа

**Цель контроля:** установление уровня достижения учащимися результатов освоения физической культуры в соответствии с требованиями учебной программы.

#### 2. Перечень проверяемых образовательных результатов:

1. Выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

2. Выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

3. Выполнять прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

#### 3. Перечень проверяемых элементов содержания:

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

#### 4. Структура работы.

Выполнение тестовых нормативов:

1. Бег 30 метров

2. Прыжок в длину с места

3. Поднимание туловища за 1 минуту из исходного положения лежа на спине.

**5. Время, отводимое на выполнение работы:** 40 минут.

#### 6. Дополнительные материалы и оборудование.

Инвентарь для проведения испытаний, спортивная форма у учащихся

#### 7. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом.

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 1 класса (7 лет)

№	Испытание	мальчики	девочки
---	-----------	----------	---------

		«сдал»		«не сдал»	«сдал»		«не сдал»
1.	Бег 30 метров	7.1		7.6	7.3		7.8
2.	Прыжок в длину с места	100		85	95		80
3.	Поднимание туловища за 1 минуту из исходного положения лежа.	25		20	22		18

Итоговый результат выставляется за сумму набранных баллов всех трёх испытаний:

«сдал» - 14 – 15 баллов

«не сдал» - 10 – 8 баллов

## 2 класс

2	Ходьба с чередованием бега	да	нет	
3	Бег	да	нет	
4	Прыжки в высоту	да	нет	
5	Прыжки в длину	да	нет	
6	Прыжки через скакалку	да	нет	




### Входная контрольная работа

#### Задание 2

А) Какие физкультурно-оздоровительные занятия ты выполнял самостоятельно летом? (Закрась левую часть мяча)






б) Соблюдал ли ты личную гигиену в ходе выполнения занятий? (подчеркни "да" или "нет")

№	Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия	Гигиена		
		да	нет	
1	Гимнастика с основами акробатики	да	нет	
2	Утренняя зарядка	да	нет	

3	Физкультминутка	да	нет	
4	Метание мяча	да	нет	
5	Подвижные игры	да	нет	
6	Пешие прогулки	да	нет	
7	Упражнения, на формирование осанки	да	нет	
8	Прогулки с родителями в парке	да	нет	
9	Купание в открытом водоёме	да	нет	
10	Катание на велосипеде	да	нет	
11	Закаливание организма	да	нет	

### Задание 3

- а) В каких подвижных играх ты участвовал?(закрась левую часть мяча)  
б) Какую спортивную секцию ты посещал? (закрась правую часть мяча)

№	Спортивные игры	Гигиена		
		да	нет	
1	Волейбол/ Пионербол	да	нет	
2	Баскетбол	да	нет	
3	Футбол	да	нет	
4	Настольный теннис	да	нет	

- в) Выполнял ли ты гигиенические процедуры после игры? (подчеркни "да" или "нет")

## Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа

### Контрольно-измерительные материалы по физкультуре

#### 2 класс

**I. Назначение работы:** оценка сформированности предметных умений у учащихся вторых классов по итогам учебного года для установления степени достижения планируемых результатов в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по учебному предмету– «Физическая культура».

**Цель** - оценка качества подготовки учащихся 2-х классов по учебному предмету– «Физическая культура» по итогам учебного года.

**II. Нормативные документы, использованные при подготовке контрольно - измерительного материала:**

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 «Об утверждении и введении в действие Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 N 1241, от 22.09.2011 N 2357, от 18.12.2012 N 1060, от 29.12.2014 N 1643, от 18.05.2015 N 507, от 31.12.2015 N 1576);

2. Примерная основная образовательная программа начального общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15<sup>1</sup>).

3. Основная образовательная программа начального общего образования МАОУ «СОШ №25».

**III. План контрольно-измерительного материала**

На инструктаж перед выполнением работы отводится 3-5 минут.

На выполнение работы отводится 35- 37 минут.

№ задания	Блок содержания	Проверяемое умение	Уровень сложности задания	Тип задания	Максимальный балл за выполнение задания
1	Знания о физкультуре	Знания по истории Олимпийских игр	БУ	ВО	1
2	Знания о физкультуре	Знать и выполнять правила использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;	БУ	ВО	1
3	Знания о физкультуре	Знания о закаливании	БУ	ВО	1
4	Способы физкультурной деятельности	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;	БУ	ВО	1
5	Способы физкультурной деятельности	Различать понятия «Физкультминутка», «Физкультпауза», уметь составлять «Физкультминутку» из 3-4 упражнений	БУ	ВО	1
6	Способы физкультурной деятельности	Описать правила подвижной игры	ПУ	РО	2
7	Физическое совершенствование	Выполнять организующие строевые команды и приёмы.	БУ	КО	1
8	Физическое совершенствование	Выполнение заданий, которые относятся ко всем разделам учебной программы.	ПУ	РО	2
9	Физическое совершенствование	Выполнение передвижения на лыжах: скользящим и ступающим шагом.	БУ	ВО	1
	Итого: 9 заданий		БУ-7 заданий, ПУ-2 задания	ВО-6 РО-2 КО-1	11баллов

#### IV. Система оценивания контрольной работы



№ задания	Ответы (образец ответа/правильный ответ/ описание ответа) и критерии оценивания		Максимальный балл за выполнение задания
	Вариант 1	Вариант 2	
1	<b>Ответ:</b> б) Греция	<b>Ответ:</b> в) Греция	1
	1 балл - верно обведена буква ответа 0 баллов - неверно обведена буква ответа ИЛИ буква не обведена.		
	Вариант 1	Вариант 2	
2.	<b>Ответ:</b> а) затылком, лопатками, пятками	<b>Ответ:</b> б) нет	1
	1 балл - верно обведена буква ответа 0 баллов - неверно обведена буква ответа ИЛИ буква не обведена.		
	Вариант 1	Вариант 2	
3.	<b>Ответ:</b> а) обтирание	<b>Ответ:</b> г) все варианты	1
	1 балл - верно обведена буква ответа 0 баллов - неверно обведена буква ответа ИЛИ буква не обведена.		
	Вариант 1	Вариант 2	
4.	<b>Ответ:</b> а) спортивной	<b>Ответ:</b> а) нельзя	1
	1 балл - верно обведена буква ответа 0 баллов - неверно обведена буква ответа ИЛИ буква не обведена.		
	Вариант 1	Вариант 2	
5.	<b>Ответ:</b> а) да	<b>Ответ:</b> б) когда устали	1
	1 балл - верно обведена буква ответа 0 баллов - неверно обведена буква ответа ИЛИ буква не обведена.		
	Вариант 1	Вариант 2	
6.	<b>Ответ:</b> « Охотники и утки » 2), 3), 4), 1)	<b>Ответ:</b> « Бомбардировка » 2), 1), 4), 3)	2
	Написать развёрнутый ответ: Название игры, инвентарь, количество участников, в условиях игры выбрать правильный порядок выполнения правил игры.		

	Дано название игры, перечислен инвентарь, выбран правильный порядок условий игры.	2
	Дано название игры, перечислен инвентарь, в описании игры допущены 1 – 2 ошибки	1
	Не перечислен инвентарь, допущено 3 и более ошибки	0
	Вариант 1	Вариант 2
7.	<b>Ответ:</b> колонна, направляющий	<b>Ответ:</b> шеренга, замыкающий.
	1 балл - верно обведена буква ответа 0 баллов - неверно обведена буква ответа ИЛИ буква не обведена.	
	Вариант 1	Вариант 2
8.	<b>Ответ:</b> лыжи, обруч, бег.	<b>Ответ:</b> мяч, палки, лыжня.
	2 балла - верный ответ, дано пояснение, к какому разделу относится слово 1 балл - только правильная расшифровка слова 0 баллов – слова не расшифрованы или не верно расшифрованы	
	Вариант 1	Вариант 2
9.	<b>Ответ:</b> б) скользящий	<b>Ответ:</b> а) «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка»
	1 балл - верно обведена буква ответа 0 баллов - неверно обведена буква ответа ИЛИ буква не обведена.	

#### V. Таблица по переводу первичных баллов в отметки по пятибалльной шкале

Отметка по пятибалльной шкале	«2»	«3»	«4»
Первичные баллы	0 - 2	3 - 5	6 - 8

#### ИНСТРУКЦИЯ для УЧАЩИХСЯ

На выполнение работы отводится 40 минут.

В работе тебе встретятся разные задания. В некоторых заданиях тебе нужно будет выбрать ответ из нескольких предложенных и обвести цифру, которая стоит рядом с ответом, который ты считаешь верным. Обрати внимание: иногда в заданиях с выбором ответа правильный ответ только один, а иногда правильных ответов несколько. Внимательно читай задания! В некоторых заданиях тебе нужно будет записать несколько слов, иногда тебе нужно будет написать небольшие тексты.

Одни задания покажутся тебе лёгкими, другие – трудными. Если ты не знаешь, как выполнить задание, пропусти его и переходи к следующему. Если останется время, ты можешь ещё раз попробовать выполнить пропущенные задания.

Если ты ошибся и хочешь исправить свой ответ, то зачеркни его и обведи или запиши тот ответ, который считаешь верным.

*Желаем успеха!*

**Промежуточная аттестация**

**Фамилия Имя** \_\_\_\_\_ **2** \_\_\_\_\_ **класс**

**Контрольная работа по физической культуре  
1 вариант**

**1. В какой стране проводились первые Олимпийские игры?**

- а) Россия
- б) Греция
- в) Америка

**2. Какими частями тела нужно коснуться стены, чтобы проверить правильную осанку**

- а) затылком, лопатками, ягодицами, пятками
- б) лбом, животом, носками
- в) затылком, плечом, ягодицами.

**3. С чего нужно начинать закаливание организма?**

- а) обтирание
- б) купание в проруби
- в) обливание
- г) все варианты

**4. В какой форме нужно приходить на урок физкультуры?**

- а) спортивной
- б) школьной
- в) праздничной

**5. Нужны ли «физультминутки» на уроках**

- а) да
- б) нет
- в) не знаю

**6. Продолжить название подвижной игры, написать её правила «Охотники и ...»**

Название игры \_\_\_\_\_

- инвентарь: \_\_\_\_\_

- количество участников: \_\_\_\_\_

- условия: расставь по порядку, в какой последовательности выполняются правила игры:

1) игра закончилась, когда все участники « Утки» выбиты ( )

2) две команды « Утки», « Охотники» ( )

3) « Утки» в кругу, « Охотники» за кругом ( )

4) выбивают одним мячом ( )

**7. Строй, в котором учащиеся стоят в затылок друг к другу – это...**

**Первый учащийся в начале строя - это...**

**8. Расшифруйте слова и напишите, как Вы их понимаете.**

В данном задании нужно расшифровать слова, которые относятся ко всем разделам учебной программы

1. Жыли- \_\_\_\_\_

2. Оурбч \_\_\_\_\_

3. Егб \_\_\_\_\_

**9. Какой шаг является основным в лыжных ходах?**

- а) беговой
- б) скользящий
- в) ступающий

**Промежуточная аттестация**

Фамилия Имя \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ класс

**Контрольная работа по физической культуре  
2 вариант**

**1. В какой стране зародились первые Олимпийские игры?**

- а) Египет
- б) Турция
- в) Греция

**2. Если поясница прижата к стене – это правильная осанка?**

- а) да
- б) нет
- в) не знаю

**3. Какие средства закаливания используют?**

- а) солнце
- б) воздух
- в) вода
- г) все варианты

**4. Можно ли без разрешения учителя находиться в спортзале?**

- а) нельзя
- б) можно
- в) не знаю

**5. Когда проводятся «физульминутки» на уроках**

- а) в начале урока
- б) когда устали
- в) не знаю

**6. Продолжить название подвижной игры, написать её правила «Бомб...»**

Название игры \_\_\_\_\_

- инвентарь: \_\_\_\_\_

- количество участников: \_\_\_\_\_

- условия: расставь по порядку, в какой последовательности выполняются правила игры

- 1) две команды ( )
- 2) 4 мяча и бутылки с водой ( )
- 3) игра закончилась, когда одна из команд сбита все бутылки ( )
- 4) команда мячами сбивают бутылки соперников ( )

**7. Строй, в котором учащиеся стоят плечом к плечу – это...** \_\_\_\_\_

**Последний учащийся в конце строя -**

**это...** \_\_\_\_\_

**8. Расшифруйте слова и напишите, как Вы их понимаете.**

В данном задании нужно расшифровать слова, которые относятся ко всем разделам учебной программы:

- 1. **Чям** \_\_\_\_\_

2. Пилка- \_\_\_\_\_

3. Лнжыя \_\_\_\_\_

**9. Назовите способы подъёмов в горку**

а) «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка»

б) «ступеньками», «змейкой»,

в) «ёлочкой», «зигзагом», «переступанием»

**3 класс**

**Входная контрольная работа**

**Входная контрольная работа для учащихся 3 класса**

**Инструкция по выполнению тестового задания.**

Вам предлагается ответить на 10 вопрос по физической культуре. Даны варианты ответов, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа.

**Бланк теоретического задания по легкой атлетике для 3 класса**

ФИО \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

**Вопросы**

**1. Как называется учебный предмет в школе?**

А) физкультура.

Б) физическая подготовка;

В) физическая культура.

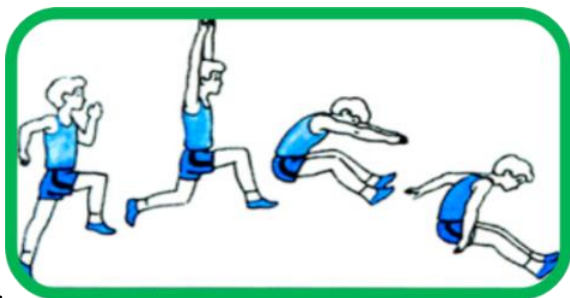
**2. Виды построений на уроке физической культуры?**

А) линейка

Б) Квадрат

В) шеренга, круг, колонна

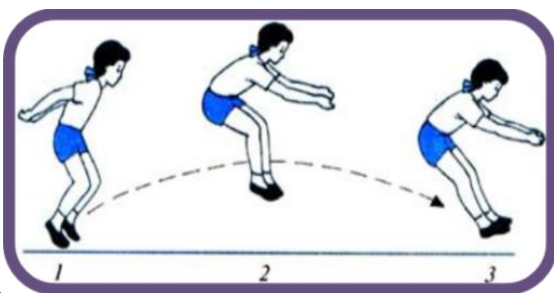
**3. На какой картинке изображена техника прыжка в длину с места?**



А.



Б.



В.

**4. Как называется обувь для бега?**

- А) Шиповки
- Б) Кеды
- В) Бутсы

**5. Что не относится к легкой атлетике?**

- А) прыжок в длину с места
- Б) кувырок вперед
- В) челночный бег
- Г) метание малого мяча

**6. Как называется строй, когда стоят затылок в затылок?**

- А) шеренга;
- Б) интервал;
- В) дистанция;
- Г) колонна.

**7. К лёгкой атлетике относится**

- А) занятие с гирями, штангами
- Б) прыжки в высоту и в воду
- В) бег, прыжки, метание
- Г) занятие с баскетбольным и волейбольным мячом.

**8. Бег на короткие дистанции это -**

- А) 200м и 400 м
- Б) 30 м и 60м
- В) 800 м и 1000м
- Г) 1500 м и 2000м

**9. При беге на 30 метров участники соревнований могут бежать?**

- А) каждый только по своей дорожке
- Б) все вместе по одной дорожке
- В) там, где ему удобно

**10. Какие физические качества развивает лёгкая атлетика?**

- А) быстроту, скорость, красоту, ум, внимание, гибкость, силу
- Б) быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость, меткость

**Ключ к тесту:**

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

**Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа**

**СПЕЦИФИКАЦИЯ**

**контрольно- измерительной работы**

**1. Назначение работы** – определение уровня освоения обучающимися 3 класса предметного содержания курса физическая культура в соответствии с требованиями ФГОС/ФКГОС

**Цель работы:**

1. Выявить наиболее трудные для учащихся элементы содержания при изучении разделов по предмету Физическая культура.
2. Оценить уровень освоения основных формируемых предметом видов деятельности при изучении разделов по предмету Физическая культура.

**2. Документы, определяющие содержание диагностической работы**

Содержание диагностической работы определяется следующими документами:

- 1) Федеральный государственный стандарт начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ № 373 от 06.10.2009 г.)
- 2) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- 3) Планируемые результаты начального общего образования по предмету «Физическая культура» (ООП НОО)
- 4) Рабочая программа учителя.

**3. Дата проведения работы –**

**4. Характеристика структуры и содержания работы**

Работа включает один тип заданий:

- 1). В задании с 1 по 18 обучающемуся необходимо выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов базового уровня сложности.

Работа охватывает учебный материал, изученный в 3 классе в учебном году. В рамках каждого варианта работы проверяется уровень подготовки школьников по всем элементам содержания. Соотношение числа заданий по разным элементам содержания опирается на примерную программу по Физической культуре и отражает учебное время, отводимое в процессе изучения предмета на тот или иной вопрос темы.

**Таблица 1**

**Распределение заданий по частям работы**

№	Части работы	Число заданий	Максимальный балл	Тип заданий
1	Часть 1	18	18	Задание с выбором одного правильного ответа базового уровня сложности
<b>Итого</b>		<b>18</b>	<b>18</b>	

**5. Время выполнения работы –** 45 минут

Примерное время на выполнение заданий составляет:

1. для выполнения одного задания в **первой части** базового уровня сложности отводится – 2минуты.

**6. Дополнительные материалы и оборудование:** не предусмотрены

**7. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом**

-За верный ответ при выполнении задания **1 части** работы обучающийся получает **1 балл**. За неверный ответ или его отсутствие выставляется **0 баллов**.

**Максимальное количество баллов**, которое может получить обучающийся за выполнение всей работы, — **18 баллов**.

Распределение заданий по разделам, планируемым результатам и уровню сложности

	Разделы курса	Планируемые результаты	Количество	Максимальное	Тип заданий	Уровень сложности



			заданий	количество баллов		
1	Знания о ФК и ЗОЖ		3	3	ВО	Б
2	Физические качества	Знать определения физических качеств и их отличия.	6	6	ВО	Б
	Физические качества		32	2		
3	Двигательные действия	Знать виды спорта и основные их движения. Применяемый инвентарь в видах спорта	2	2	ВО	Б
			2	2	КО	Б
4	Олимпийское движение	Знать олимпийские игры древности, её символику.	3 1	3 1	ВО	Б
5	Медицинские знания.	Оказание первой помощи	2	2	ВО	Б
6	Гигиенические требования Медиц. знания.	Знать систему закаливания, подбирать правильно обувь, одежду и ухаживать за ней.	2	2	ВО	Б
			4	4		
ИТОГО:			18	18	ВО,	Б

Условные обозначения

уровень сложности: Б — базовый, П — повышенный.

ВО - выбор ответа, КО - краткий ответ, РО - развернутый ответ.

### **Критерии оценки работы общая сумма баллов за работу -18**

Если учащийся получает за выполнение всей работы 8 баллов и менее, то он имеет недостаточную предметную подготовку по проверяемой теме и нуждается в дополнительном изучении материала и повторной диагностике.

Результат учащегося, лежащий в пределах от 9 до 13 баллов, говорит об усвоении им лишь наиболее важных элементов проверяемой темы, недостаточном владении информируемыми способами деятельности. Учащийся нуждается в серьезной коррекционной работе по проверяемой теме. Данный уровень усвоения соответствует отметке «удовлетворительно».

При получении 14-16 баллов учащийся показывает усвоение всех содержательных элементов проверяемой темы и оперирования ими на уровне выполнения стандартных учебных задач. Данный уровень усвоения соответствует отметке «хорошо».

При получении 17-18 баллов учащийся демонстрирует освоение предметных знаний на уровне овладения достаточно сложными учебными действиями, умениям и применять

полученные знания при решении образовательных задач. Данный уровень усвоения соответствует отметке «отлично».

Система перевода баллов в отметку.

Отметка	Количество правильных ответов в %	Количество правильных ответов в баллах
5	90 – 100 %	17 – 18б
4	75 – 89 %	14 – 16б
3	50 – 74 %	9 – 13б
2	0 – 49 %	0 – 8б

4 класс

### Входная контрольная работа

#### Инструкция по выполнению тестового задания.

Вам предлагается ответить на 10 вопрос по физической культуре. Даны варианты ответов, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа.

#### Бланк теоретического задания по легкой атлетике для 4 класса

ФИО \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

#### Вопросы

##### 1. Как называется строй, когда стоят затылок в затылок?

- А) шеренга;
- Б) интервал;
- В) дистанция;
- Г) колонна.

##### 2. К лёгкой атлетике относится

- А) занятие с гирями, штангами;
- Б) прыжки в высоту и в воду;
- В) бег, прыжки, метание;
- Г) занятие с баскетбольным и волейбольным мячом.

##### 3. СПРИНТ – это...?

- А) судья на старте;
- Б) метание мяча;
- В) бег на длинные дистанции;
- Г) бег на короткие дистанции.

**4. С низкого старта бегают:**

- А) на короткие дистанции;
- Б) на средние дистанции;
- В) на длинные дистанции.
- Г) кроссы.

**5. Бег на длинные дистанции называется?**

- А) спринт;
- Б) марафон;
- В) кросс.

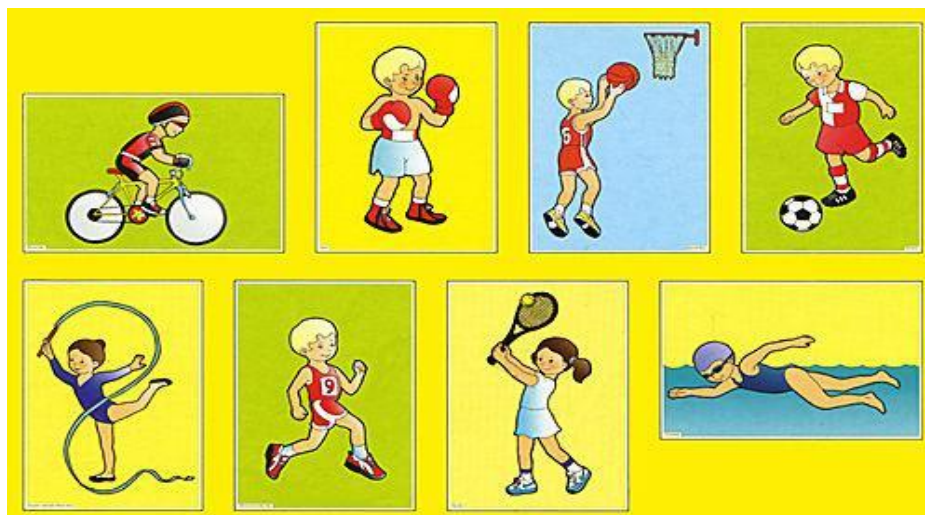
**6. Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?**

- А) лечь отдохнуть;
- Б) выпить как можно больше воды;
- В) плотно поесть;
- Г) перейти на ходьбу до восстановления дыхания.

**7. Прибор для измерения скорости бега – это:**

- А) секундомер.
- Б) спидометр.
- В) весы.

**8. Напиши по картинкам название вида спорта.**



1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_  
7. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

**9. Что НЕ метают в лёгкой атлетике?**

- А) диск;
- Б) молот;

В) шест.

**10. Что должен делать учащийся во время метания:**

А) перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;

Б) выполнять метание, не дожидаясь команды учителя;

В) после метания сразу бежать за мячом, не дожидаясь, когда все выполнят бросок

**Ключ к тесту:**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Г	В	Г	А	В	Г	А	велоспорт бокс баскетбол футбол бег теннис плавание	В	А

**Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа**

**СПЕЦИФИКАЦИЯ**

**итоговой контрольной работы (промежуточной аттестации)**

**для обучающихся 4 класса по физической культуре**

**1. Назначение работы**

Итоговый тест проводится с целью определения уровня подготовки по физической культуре обучающихся 4 класса в рамках промежуточной аттестации при переходе в 5 класс, в соответствии с требованиями Федерального образовательного стандарта.

**2.Дата проведения: 12.05.2021г.**

**3. Документы, определяющие содержание работы.**

1. Промежуточная аттестация проводится в соответствии со статьей 58 Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2.Содержание контрольно-измерительных материалов (далее – КИМ) промежуточной аттестации определяется Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Минобрнауки России РФ №373 от 06 октября 2009 года) с изменениями.

3. Основная образовательная программа начального общего образования МКОУ Юшинской ОШ.

4. Положение о текущем контроле и промежуточной аттестации учащихся в МКОУ Юшинской ОШ.

5. Планируемые результаты освоения НОО ООО.

Работа составлена в соответствии:

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1-4. - М.: Просвещение, 2011 год);

с учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классы» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2014

- СанПин, 2.4.2.2821-10 -«Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях.

**4. Характеристика структуры и содержания работы** Контрольная работа состоит из двух частей (теоретической и практической), которые различаются по содержанию, сложности и числу заданий.

**Часть 1 (теоретическая)** Тест состоит из 16 заданий. Уровень А – при выполнении этих заданий необходимо выбрать один правильный ответ из 4 предложенных вариантов ответов. Уровень Б - задания, в которых нужно проставить порядок действий или найти соответствие. Уровень С – самостоятельно вписать слово.

**Часть 2 (практическая)** включает 3 контрольных упражнения - теста, определяющих уровень физической подготовленности: 1. Бег 30м. 2. Прыжок в длину с места. 3. Наклон вперед из положения сидя. Промежуточная аттестация состоит из контрольной работы (тест).

## **КОДИФИКАТОР**

**планируемых результатов освоения основной образовательной программы по физической культуре за 4 класс для проведения процедуры оценки учебных достижений обучающихся**

<b>Код</b>	<b>Планируемые результаты обучения. Проверяемые умения</b>
<b>1</b>	<b>«Знания о физической культуре»</b>
1.1	Раскрывать смысл понятий основных физических качеств
1.2	Определять сведения об Олимпийских играх, символику, ритуалы Олимпийских игр.
1.3	Определять связь физической культуры с укреплением здоровья
1.4	Определять связь между развитием физических качеств и основных систем организма
1.5	Ориентироваться в понятиях
1.6	Называть способы закаливания организма
1.7	Называть условия укрепления, сохранения своего здоровья
<b>2</b>	<b>«Способы физкультурной деятельности»</b>
2.1	Определять правильные спортивные команды
2.2	Называть требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом

2.3	Ориентироваться в понятиях
<b>3</b>	<b>«Физическое совершенствование»</b>
3.2	Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры

№ задания	Раздел программы	Тип задания	Сложность	Максимальный балл за выполнение	Код по кодифик
1	«Знания о физической культуре»	ВО	Б	1	1.6
2	«Способы физкультурной деятельности»	ВО	Б	1	2.2
3	«Знания о физической культуре»	ВО	Б	1	1.7
4	«Способы физкультурной деятельности»	ВО	Б	1	2.2
5	«Способы физкультурной деятельности»	ВО	Б	1	2.3
6	«Знания о физической культуре»	ВО	Б	1	1.7
7	«Знания о физической культуре»	ВО	Б	1	1.7
8	«Знания о физической культуре»	ВО	Б	1	1.5
9	«Физическое совершенствование»	ВО	Б	1	1.1
10	«Знания о физической культуре»	ВО	Б	1	1.2
11	«Знания о физической культуре»	ВО	Б	1	1.2
12	Физическое совершенствование»	РО	П	1	1.2

**Распределение заданий работы по содержанию и уровню сложности**

<b>1, 3, 5, 12 задания</b>	<p><b>Метапредметный результат</b></p> <p>Бережное отношение к своему здоровью</p> <p>Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, укрепления и сохранения его.</p>
----------------------------	--

	Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила личной гигиены.
<b>11, 13,14 задания</b>	Исторические сведения о зарождении и развитии современных Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр. Древнегреческие игры Олимпиады.
<b>9 задание</b>	Назначение режима дня.
<b>15 задание</b>	Обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, правильно оценивать свое самочувствие.
<b>10 задание</b>	Раскрывать смысл понятий основных физических качеств, команды при низком старте.
<b>2, 4 задания</b>	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.
<b>7 задание</b>	Умение организовать места занятий и обеспечить их безопасность. Руководствуются правилами профилактики травматизма.
<b>6. 8 задания</b>	Связь физической культуры с укреплением здоровья. Связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
<b>16 задание</b>	Распределение времени и соблюдение режима дня. Обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

#### Результаты выполнения теоретической части

#### Соотношение тестового балла и аттестационной отметки

Тестовый балл	Аттестационная отметка
20-23	5
16-19	4
13-15	3
0-12	2

#### Ответы: теоретическая часть, 4 класс

№ задания	Ответы. Вариант №1	Баллы	Ответы. Вариант №2	Баллы

1.	В	1	А	1
1.	Г	1	А	1
3	Б	1	А	1
4	А	1	Б	1
5	Г	1	А	1
6	А	1	Б	1
7	Б	1	А	1
8	Б	1	А	1
9	В	1	А	1
10	Б	1	А	1
11	В	2	Б	2
12	А	2	Б	2
13	А	2	Б	2
14	В	2	А	2
15	В	2	Б	2

С -1	3 – утренняя гимнастика 6 – обед 9- отдых	3б – 0 ошибок 2б- 1 ошибка 1б- 1 ошибка	С-1	3 – утренняя гимнастика. 7 – прогулка, 9- отдых	3б – 0 ошибок 2б- 1 ошибка 1б- 1 ошибка
---------	---	---	-----	---	---

**За каждый правильный ответ базового уровня 1 балл (10баллов). Повышенного -2 балла (10 баллов). Высокого – 3б**

**Всего: 23 балла.**

*Организация и проведение контрольной работы*

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую.

Занятия в этих группах отличаются объёмом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к основной медицинской группе, контрольную работу сдают в обязательном порядке в полном объёме (теоретическую и практическую части)



Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, в обязательном порядке сдают контрольную работу теоретической части. В практической части выполняют те упражнения, которые показаны врачом.

Оценивание по предмету физическая культура детей, отнесённых по состоянию здоровья к

специальной медицинской группе, проводится на основании:

1. Письма министерства образования РФ от 31 октября 2003г № 13-51-263/123
2. Методической рекомендации Министерства образования и науки РФ, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» российской академии медицинских наук - «Медико - педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

### **Распределение заданий работы по содержанию и уровню сложности**

<b>Число заданий</b>	<b>Часть 1</b>	<b>Часть 2</b>	<b>Часть 2</b>
	<b>Теоретическая -16</b>	<b>мальчики</b> <b>3 Практическая</b>	<b>девочки</b> <b>3 Практическая</b>
Тип заданий и форма ответа.	1 – 15 с выбором ответа.	1. Бег 30м. 2. Прыжок в длину с/м. 3. Наклон вперёд из положения сидя.	1. Бег 30м. 2. Прыжок в длину с/м. 3. Наклон вперёд из положения сидя.
Уровень сложности	Базовый Повышенный	Базовый Повышенный	Базовый Повышенный

#### **Часть 1 ( теоретическая)**

Материал тематических заданий разработан на основе Раздела 1 «Основы знаний» и включает в себя вопросы по:

- Олимпийским играм.
- Твоему организму.
- Личной гигиене.
- Физической культуре.
- Технике безопасности при занятиях физической культурой.

#### **Часть 2 (практическая)**

**Распределение заданий работы по содержанию и уровню сложности**

**практической части**

Результаты практической части

Уровень физической подготовленности

**УРОВНИ ОСВОЕНИЯ**

Повышенный уровень	Базовый уровень	Ниже базового уровня
--------------------	-----------------	----------------------

**Бег 30м., сек.**

м	5,1 и менее	6,2 – 6,5	7,5 и более
---	-------------	-----------	-------------

**Прыжок в длину с места, см**

м	185 и более	140 - 160	130 и менее
---	-------------	-----------	-------------

**Наклон вперёд из положения сидя, см**

м	8 и более	4 - 7	2 и менее
---	-----------	-------	-----------

Итоговая оценка за практическую часть выставляется как средне арифметическое трёх упражнений.

**Практическая часть (физические упражнения)**

<p>1 упражнение</p> <p>2 упражнение</p> <p>3 упражнение</p>	<p><b>Предметные результаты</b></p> <p>Выполнение нормативов физической подготовки.</p> <p>Формирование первоначальных представлений о значении ФК для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека.</p> <p><b>Метапредметные результаты</b></p> <p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.</p> <p><b>Личностные результаты</b></p> <p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>
---	--

	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
--	---

Промежуточная аттестация

по физической культуре

Класс: 4.

Дата проведения:

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

**Вариант:1**

**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) распределение основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же 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!».

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

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

**12. Что такое физическая культура?:**

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

**13. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...**

- а) у горы Олимп;
- б) в Афинах;
- в) в Спарте;
- г) в Олимпии.

**14. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?**

- а) в Москве;
- б) в Санкт-Петербурге;
- в) в Сочи;
- г) в Киеве.

**15. Что не является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?**

- а) запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;
- б) держать дистанцию;
- в) при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;
- г) в случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры.

**Повышенный уровень**

**1В данном режиме дня в пустые строчки впиши недостающие компоненты**

1. Подъем

2. Умывание
3. \_\_\_\_\_
4. Завтрак
5. Учеба в школе
6. \_\_\_\_\_
7. Прогулка
8. Выполнение домашнего задания
9. \_\_\_\_\_
10. Помощь родителям
11. Ужин
12. Приготовление ко сну
13. Сон

Промежуточная аттестация

по физической культуре

Класс: 4.

Дата проведения:

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

### Вариант:2

#### **1.Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?**

- а) водой, имеющей температуру тела
- б) теплой водой.
- в) горячей водой.
- г) прохладной водой.

#### **2.Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?**

- а) соответствовать виду спорта
- б) соответствовать цвету костюма
- в) иметь узкий длинный носок
- г) иметь вес до 300 г.

#### **3.С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?**

- а) после каждой тренировки
- б) каждый день
- в) один раз в месяц

г) один раз в 10 дней

#### **4. В чем главное назначение спортивной одежды?**

- а) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
- б) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
- г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

#### **5. Какова цель утренней гимнастики?**

- а) ускорить полное пробуждение организма
- б) совершенствовать силу воли
- в) выступить на Олимпийских играх
- г) вовремя успеть на первый урок в школе

#### **6. Физкультминутка это...?**

- а) возможность прервать урок;
- б) способ преодоления утомления;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

#### **7. Что делать при ушибе?**

- а) положить холодный компресс;
- б) намазать ушибленное место мазью;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

#### **8. Под осанкой понимается...**

- а) силуэт человека;
- б) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

#### **9. Что такое режим дня?**

- а) распределение основных дел в течение всего дня;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) выполнение поручений учителя;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

#### **10. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?**

- а) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;

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

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

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

**12. Что такое физическая культура?:**

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

**13. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...**

- а) в Афинах;
- б) у горы Олимп;
- в) в Спарте;
- г) в Олимпии.

**14. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?**

- а) в Сочи;
- б) в Санкт-Петербурге;
- в) в Москве;
- г) в Киеве.

**15. Что не является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?**

- а) запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;
- б) при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;
- в) держать дистанцию;
- г) в случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры.

**Повышенный уровень**

**12. В данном режиме дня в пустые строчки впиши недостающие компоненты**

1. Подъем



2. Умывание
3. \_\_\_\_\_
4. Завтрак
5. Учеба в школе
6. \_\_\_\_\_
7. Прогулка
8. Выполнение домашнего задания
9. \_\_\_\_\_
10. Помощь родителям
11. Ужин
12. Приготовление ко сну
13. Сон

