

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
Департамент образования
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 87 имени Л.И. Новиковой»

Утверждено
на заседании
Научно-методического совета
МБОУ «Лицей № 87
имени Л.И. Новиковой»
Протокол № 5_от 01.06.2023
Председатель НМС
Т.В.Нефедова

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Лицей № 87
имени Л.И. Новиковой»
С.В. Кулева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физическая культура

для 1-4 классы

составлена на основе: ФГОС НОО, авторской программы А.А Зданевич

(название федеральной / авторской программы)

Срок реализации – 4 года

Автор-составитель:

учитель Физической культуры

(предмет)

Дементьев А.В.

(И.О. Фамилия педагога)

Нижний Новгород
2023-2024 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной 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

В соответствии с федеральным учебным планом учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 66 часов в 1 классе, 68 часов в 2-4 классах в год.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 1–4 классы 6 основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности. В программе по физической культуре отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить. Программа по физической культуре обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных). Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

В программе по физической культуре нашли своё отражение условия Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы. Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 1–4 классы 7 систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации. Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья. В программе по

физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы по физической культуре в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности. Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определённых в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов. Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО. Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 1–4 классы 8 В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации. Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО. Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества. Содержание программы по физической культуре строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание. Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и

спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

1.1. Цель программы

Цель обучения – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, здорового образа жизни, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, а так же творческой самостоятельности.

1.2. Задачи программы

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

1 класс.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

- иметь представление:
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов ГТО (см. табл. 1).

таблица № 1

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаляющих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
 - уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов ГТО (см. табл. 2).

таблица № 2

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117

Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- продемонстрировать уровень физической подготовленности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов ГТО (см. табл. 3).

таблица № 3

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
 - вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов ГТО (см. табл. 4).

таблица № 4

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Планируемые результаты освоения физической культуры

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу по физической культуре в соответствии с возможностями каждого. Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре являются: умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования; умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений; умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий; умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога,

концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультурминуток и физкульт пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультурминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное

- поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

3.1. Основное содержание учебного предмета.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре с 1 по 4 класс.

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Классы			
		1	2	3	4
1.	Основы знаний	3	3	3	3
2.	Легкая атлетика	20	20	20	20
3.	Гимнастика	13	13	13	13
4.	Подвижные игры :				
	- С волейбольными мячами	4	6	6	6
	-с элементами легкой атлетике;	4	4	4	4
	-с элементами гимнастики;	3	3	3	3
	-с элементами лыжной подготовки;	2	2	2	2
5.	Баскетбол	6	6	6	6
6.	Футбол	5	5	5	5
7.	Лыжная подготовка	6	6	6	6
	Итого	66	68	68	68

Учебный план

На курс «Физическая культура» в 1 классе отводится 66 часов, по 2 часа в неделю, 2-4 класс 68 часов, по 2 часа в неделю.

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время динамических пауз, прогулок и проведение игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; гимнастический мост.

Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев, перекувырок вперед-назад в упор присев, стойка на одном колене, другая нога в сторону, перекувырок в сторону в и.п. .

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и

проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы стоя, лежа, присев.

Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, пере ползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии на скамейке.

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела: «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим стартовым ускорением 15 м, 30.

Прыжковые упражнения: на месте (на одной, на двух ногах), с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

Броски: большого мяча (1 кг.) на дальность разными способами из различных исходных положений.

Метание: малого мяча на дальность и в вертикальную цель и горизонтальную цель.

Кроссовая подготовка: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; бег до 400 м., равномерный 6-минутный бег.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Лыжная подготовка: Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг с палками. Ступающий и скользящий шаг без палок. Подъем «лесенкой». Повороты переступанием. Подъем и спуск под уклон. Перемещение на лыжах 1 км.

Подвижные игры с элементами лыжной подготовки. Подвижная игра на лыжах «Занять место». Подвижная игра на лыжах «Нападение акулы»

Спортивные игры

Футбол. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема (по прямой, по дуге, с

остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек); остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча — стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо».

Подвижные игры с волейбольными мячами.

Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». Игра «Передай другому». Игра «У кого меньше мячей». «Мяч через сетку».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств для подготовки к выполнению комплекса ГТО

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке. Мост из положения лежа, перекаты

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами. Упражнения в равновесии «цапля», «ласточка», упражнения в равновесии на бревне.

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка

под ногами», «Эстафеты с обручами».

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

Лыжная подготовка :

Ступающий и скользящий шаг с палками. Ступающий и скользящий шаг без палок. Подъем «лесенкой».

Повороты переступанием. Подъем и спуск под уклон. Перемещение на лыжах 1,5 км.

Подвижные игры с элементами лыжной подготовки. Подвижная игра на лыжах «Занять место». Подвижная игра на лыжах «Нападение акулы»

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Подвижные игры с волейбольными мячами.

Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». Игра «Передай другому». Игра «У кого меньше мячей». «Мяч через сетку».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств для подготовки к выполнению комплекса ГТО

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка

и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; перекаты

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке, по скамейке.; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловушка, поймай ленту», «Метатели».

Лыжная подготовка :

Ступающий и скользящий шаг с палками. Ступающий и скользящий шаг без палок. Подъем «лесенкой». Повороты переступанием. Подъем и спуск в различных стойках. Перемещение на лыжах 2 км.

Подвижные игры с элементами лыжной подготовки.

Подвижная игра на лыжах «Занять место». Подвижная игра на лыжах «Нападение акулы».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Подвижные игры с волейбольными мячами

Ловля и передача мяча в движении, на месте, в парах. Игра «Пионербол» по упрощенным правилам..

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств для подготовки к выполнению комплекса ГТО

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев,

кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через препятствие — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги». Упражнения в равновесие на скамейке, виды лазания по гимнастической стенке.

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега в высоту с разбега способом «перешагивание»

Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

Лыжная подготовка :

Попеременно-двушажный ход без палок и с палками. Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием. Подъем и спуск в различных стойках. Перемещение на лыжах 2,5 км.

Подвижные игры с элементами лыжной подготовки.

Подвижная игра на лыжах «Занять место». Подвижная игра на лыжах «Нападение акулы».

Спортивные игры:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Подвижные игры с волейбольными мячами.

Ловля и передача мяча в движении. Игра «Пионербол» по упрощенным правилам..

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств для подготовки к выполнению комплекса ГТО.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

1 класс (2 часа* 33 недели = 66 часов)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
	Основы знаний	3	
1.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни. побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
2.	История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	1	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности.
3	Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	Воспитание культуры общения на уроке. Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение. реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов,
	Легкая атлетика	20	
4.	Бег на дистанцию 15., 30м	2	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность;
5.	Челночный бег	2	Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;
6.	Прыжки	3	научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки)
7.	Метания	4	различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
8.	Бег в чередовании с ходьбой	1	Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского
9.	Равномерный, медленный бег	4	
10	Бег на выносливость	1	
11	Преодоление полос	1	

	препятствий		физкультурно-спортивного комплекса
12	Тесты по ОФП и ГТО	2	«Готов к труду и обороне» (ГТО).
13	Подвижные игры с элементами легкой атлетике	4	Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности. Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим, девочкам. реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов,
	Гимнастика	13	
14	Строевые упражнения	3	Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту.
15	Упражнения в равновесии	2	Привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости;
16	Перелазание, лазание	2	Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и само страховку во время занятий; научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний
17	Перекаты в группировке, седы и упоры	5	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов,
18	Тесты по ОФП и ГТО	1	
19	Подвижные игры с элементами гимнастики	3	
	Лыжная подготовка	6	
20	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг с палками	2	Дать необходимую информацию о технике безопасности при проведении занятий и игр по лыжной подготовке; Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и само страховку во время занятий; о влиянии занятий на свежем воздухе на организм человека
21.	Ступающий и скользящий шаг без палок. Подъем «лесенкой»	2	
21.	Повороты переступанием.	2	

	Подъем и спуск под уклон, дистанция 1000м		
22	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	2	
	Баскетбол	6	
23.	Бросок и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте и в движении	2	<p>Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять обще подготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>
24.	Ловля ,передача и бросок мяча. Ведение мяча	2	
25.	Бросок мяча в цель	2	
26	Подвижные игры с волейбольными мячами	4	
	Футбол	5	
27.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места и в движении	2	<p>Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять обще подготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>
28.	Удар внешней стороной стопы по неподвижному мячу с места и в движении	2	
29.	Удар по катящемуся мячу	1	
	Всего	66	

2 класс (2 часа* 34 недели = 68 часов)

№ п/п	Тема	Кол- во	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
----------	------	------------	--

		часов	
	Основы знаний	3	
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; дать Оценить поведение человека с точки зрения здорового образа жизни. побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
2	Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр	1	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;
3	Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	1	устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности. Воспитание культуры общения на уроке. Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение. Давать знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов,
	Легкая атлетика	20	
4.	Бег на дистанцию 15., 30,60м	3	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность;
5.	Челночный бег	2	Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности. Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам
6.	Прыжки	3	
7.	Метания	4	
8.	Бег в чередовании с ходьбой	1	
9.	Равномерный, медленный бег	3	
10.	Бег на выносливость	1	
11	Преодоление полос препятствий	1	
12	Тесты по ОФП и ГТО	2	
13	Подвижные игры с элементами легкой атлетике	4	

			в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим и девочкам.
	Гимнастика	13	
14.	Строевые упражнения	3	Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту. Привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и само страховку во время занятий; научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
15.	Упражнения в равновесии	2	
16.	Перелазание, лазание	2	
17.	Перекаты в группировке, седы и упоры, висы	5	
18.	Тесты по ОФП и ГТО	1	
	Подвижные игры с элементами гимнастики	3	
	Лыжная подготовка	6	
19.	Ступающий и скользящий шаг с палками	2	Дать необходимую информацию о технике безопасности при проведении занятий и игр по лыжной подготовке; Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и само страховку во время занятий; о влиянии занятий на свежем воздухе на организм человека
20.	Ступающий и скользящий шаг без палок, подъем «лесенкой»	2	
21.	Повороты переступанием. Подъем и спуск с небольшим уклоном, дистанция 1,5 м	2	
22.	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	2	
	Баскетбол	6	
23.	Бросок и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте и в движении	2	Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Применять
24.	Ловля, передача и бросок мяча. Ведение мяча	2	
25.	Бросок мяча в цель	2	
26.	Подвижные игры с волейбольными мячами	6	

			на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
	Футбол	5	
27.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места и в движении	2	Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять обще подготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
28.	Удар внешней стороной стопы по неподвижному мячу с места и в движении	2	
29.	Удар по катящемуся мячу	1	
		Всего	68

3 класс (2 часа* 34 недели = 68 часов)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
	Основы знаний	3	
1	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.		Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; дать Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни. побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности.
2	Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.		
3	Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма		

			<p>Воспитание культуры общения на уроке. Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение.</p> <p>Давать знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов,</p>
	Легкая атлетика	20	
1.	Бег на дистанцию 15., 30,60м	3	<p>Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность;</p> <p>Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности. Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим и девочкам.</p>
2.	Челночный бег	2	
3.	Прыжки	3	
4.	Метания	4	
5.	Бег в чередовании с ходьбой	1	
6.	Равномерный, медленный бег	3	
7.	Бег на выносливость	1	
8.	Преодоление полос препятствий	1	
9.	Тесты по ОФП и ГТО	2	
10.	Подвижные игры с элементами легкой атлетике	4	
	Гимнастика	13	
11.	Строевые упражнения	3	<p>Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту. Привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости;</p> <p>Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и само страховку во время занятий; научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний</p>
12.	Упражнения в равновесии	2	
13.	Перелазание, лазание	2	
14.	Перекаты в группировке, кувырки вперед-назад, мост из положения лежа	5	
15.	Тесты по ОФП и ГТО	1	
	Подвижные игры с элементами гимнастики	3	

			Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	Лыжная подготовка	6	
16.	Попеременно-двухшажный ход без палок и с палками	2	Дать необходимую информацию о технике безопасности при проведении занятий и игр по лыжной подготовке; Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и само страховку во время занятий; о влиянии занятий на свежем воздухе на организм человека
17.	Подъем «лесенкой»	2	
18.	Повороты переступанием. спуск с небольшим уклоном, дистанция 2к м	2	
19.	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	2	
	Баскетбол	6	
20.	Бросок и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте и в движении	2	Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять обще подготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
21.	Ловля ,передача и бросок мяча. Ведение мяча	2	
22.	Бросок мяча в цель	2	
23.	Подвижные игры с волейбольными мячами	6	
	Футбол	5	
24.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места и в движении	2	Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять обще подготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат обучающихся командной работе и
25.	Удар внешней стороной стопы по неподвижному мячу с места и в движении	2	
26.	Удар по катящемуся мячу	1	

			взаимодействию с другими обучающимися;
		Всего	68

4 класс (2 часа* 34 недели = 68 часов)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
	Основы знаний	3	
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; дать Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни. побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;
2	Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.	1	устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности. Воспитание культуры общения на уроке. Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение. Давать знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов,
3	Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).	1	
	Легкая атлетика	20	
4.	Бег на дистанцию 15., 30,60м	3	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность;
5.	Челночный бег	2	Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных
6.	Прыжки	3	
7.	Метания	4	
8.	Бег в чередовании с ходьбой	1	

9.	Равномерный, медленный бег	3	двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности. Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим и девочкам.
10.	Бег на выносливость	1	
11.	Преодоление полос препятствий	1	
12.	Тесты по ОФП и ГТО	2	
13.	Подвижные игры с элементами легкой атлетике	4	
	Гимнастика	13	
14.	Строевые упражнения	3	Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту. Привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и само страховку во время занятий; научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
15.	Упражнения в равновесии	2	
16.	Перелазание, лазание	2	
17.	Перекаты в группировке, кувырки вперед-назад, мост из положения лежа ,стойка на лопатках	5	
18.	Тесты по ОФП и ГТО	1	
	Подвижные игры с элементами гимнастики	3	
	Лыжная подготовка	6	
19.	Попеременно-двушажный ход без палок и с палками. Спуски с пологих склонов	2	Дать необходимую информацию о технике безопасности при проведении занятий и игр по лыжной подготовке; Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и само страховку во время занятий; о влиянии занятий на свежем воздухе на организм человека
20.	Торможение плугом и упором	2	
21.	Повороты переступанием. Подъем лесенкой и елочкой ,дистанция 2к м	2	
22.	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	2	
	Баскетбол	6	
23.	Бросок и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте и в движении	2	Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в
24.	Ловля ,передача и бросок	2	

	мяча. Ведение мяча		различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять обще подготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях . Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
25.	Бросок мяча в цель	2	
26.	Подвижные игры с волейбольными мячами	6	
	Футбол	5	
27.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места и в движении	2	Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять обще подготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
28.	Удар внешней стороной стопы по неподвижному мячу с места и в движении	2	
29.	Удар по катящемуся мячу	1	
	Всего	68	

**Распределение программного материала в учебных часах по четвертям
Для обучающихся 1 класса**

Разделы	четверти				Всего (часы)
	1	2	3	4	
Знания о физической культуре, техника безопасности	3	+	+	+	
Легкая атлетика	12			8	20
Подвижные игры	2	3	6	2	13
Гимнастика		13			13
Лыжная подготовка			6		6
Спортивные игры			6	5	11
Всего	16	16	18	16	66

**Распределение программного материала в учебных часах по четвертям
Для обучающихся 2 класса**

Разделы	четверти				Всего (часы)
	1	2	3	4	
Знания о физической культуре, техника безопасности	3	+	+	+	
Легкая атлетика	12			8	20
Подвижные игры	2	3	8	2	15
Гимнастика		13			13
Лыжная подготовка			6		6
Спортивные игры			6	5	11
Всего	16	16	20	16	68

**Распределение программного материала в учебных часах по четвертям
Для обучающихся 3 класса**

Разделы	четверти				Всего (часы)
	1	2	3	4	
Знания о физической культуре, техника безопасности	3	+	+	+	
Легкая атлетика	12			8	20
Подвижные игры	2	3	8	2	15
Гимнастика		13			13
Лыжная подготовка			6		6
Спортивные игры			6	5	11
Всего	16	16	20	16	68

**Распределение программного материала в учебных часах по четвертям
Для обучающихся 4 класса**

Разделы	четверти				Всего (часы)
	1	2	3	4	
Знания о физической культуре, техника безопасности	3	+	+	+	
Легкая атлетика	12			8	20
Подвижные игры	2	3	8	2	15
Гимнастика		13			13
Лыжная подготовка			6		6
Спортивные игры			6	5	11
Всего	16	16	20	16	68

Тематический контроль успеваемости учащихся

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится поурочно, по темам, по учебным четвертям. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания,

нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

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

В 2 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Промежуточная аттестация по физической культуре в начальной школе представляет собой среднеарифметическую отметку (за четверти) результатов учебной деятельности обучающихся требованиям образовательных стандартов по основным разделам программы под редакцией В.И. Ляха.

Пакет контрольно-измерительных материалов.

Контрольные нормативы по физической культуре 1-4 классы

1 класс

Таблица №1

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0

Бег 1000 м	Без учета времени
------------	-------------------

2 класс

таблица № 2

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

таблица № 3

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

таблица № 4

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе				18	15	10

лежа, согнувшись, кол-во раз						
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Контрольные нормативы действительны для детей, отнесённых по состоянию здоровья к основной физкультурной группе. Дети, имеющие подготовительную физкультурную группу, тоже выполняют упражнения, если они им не противопоказаны врачом, однако их результативность, оценивается по личностному приросту показателей. Основной акцент для подготовительной физкультурной группы ставится на освоение техники выполнения контрольных упражнений. Дети, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, нуждаются в индивидуальном подходе и при наличии противопоказаний к выполнению тех или иных упражнений, могут быть полностью освобождены от определённых врачом видов ф/к деятельности. Для них основной акцент ставится на освоение практических коррекционных видов физкультурной деятельности, теоретических сведений о ФК, правил соревнований – эти дети могут и должны стать незаменимыми помощниками учителя при проведении контрольных практических заданий (помощь в судействе).

Учащиеся, освобожденные от практических занятий по физической культуре оцениваются в устной форме, оценками отлично, хорошо, удовлетворительно.

Приложение 1

Варианты диагностических работ (контрольных вопросов) для начальной ступени общеобразовательной школы (1-4 классы)

Каждый вариант, который состоит из 3 вопросов: 1- по изучаемому виду спорта, 2 – на общие темы ФК, 3 – по правилам техники безопасности.

1-2 класс: Лёгкая атлетика (10 вариантов)

Вариант №1

1. Рассказать считалку.
2. Чем ходьба отличается от бега?
3. Что можно делать на уроке без команды или разрешения учителя?

Вариант №2

1. Показать физкультминутку.
2. Как можно увеличить скорость ходьбы?
3. Как нужно одеваться, на урок физкультуры в зале?

Вариант №3

1. Что такое личная гигиена?
2. Назови, какие ты знаешь способы передвижения?
3. Как нужно одеваться, на урок физкультуры на стадионе?

Вариант №4

1. Что ты делаешь, чтобы быть чистым?
2. Как можно увеличить скорость бега?
3. Что необходимо делать в начале урока, в подготовительной части.

Вариант №5

1. Что такое осанка?
2. Что такое бег? (показать)
3. то нужно делать перед уроком физкультуры?

Вариант №6

1. Что такое физическая культура?
2. Что такое старт?
3. Что нужно делать после урока физкультуры?

Вариант №7

1. Как передвигаются животные: Кошка, Лошадь, Лягушка, Змея, Птица? 2. Что такое финиш?
3. Как нужно бежать по кругу во время разминки?

Вариант №8

1. Показать физкультминутку.
2. Что такое прыжки? (показать)
3. Расскажи правила поведения на уроке.

Вариант №9

1. Показать комплекс УГГ.
2. Что такое метания? (показать)
3. Где можно выполнять прыжки?

Вариант №10

1. Показать КУ гимнастики до учебных занятий.
2. Что такое ходьба?
3. Чего нельзя делать на уроке физкультуры?

1-2 класс: Гимнастика (10 вариантов)

Вариант №1

1. Что такое физическая культура?
2. Как ходят солдаты в строю?
3. Что нужно делать перед уроком физкультуры?

Вариант №2

1. Что такое режим дня? А. Составить список своих дел Б. Распределить их по часам с утра до вечера
2. С какой ноги начинается передвижение колонны?
3. С чего всегда начинается урок физкультуры?

Вариант №3

1. Показать КУ для формирования правильной осанки.
2. Кувырок – это акробатическое упражнение?
3. Что делают на уроке после построения?

Вариант №4

1. Из каких видов спорта выбирают физические упражнения?
2. Что такое «группировка»? (показать)
3. Где можно выполнять кувырки?

Вариант №5

1. Что такое осанка?
2. Назови, какие ты знаешь исходные положения?
3. Чего нельзя делать на уроке физкультуры?

Вариант №6

1. Как передвигаются животные: Кошка, Рыбка, Лягушка, Змея, Птица?
2. Что такое «перекат»?
3. Расскажи правила поведения на уроке.

Вариант №7

1. Показать КУ гимнастики до учебных занятий.
2. Расскажи, что нужно делать по команде «Становись!»
3. Что нужно делать после урока физкультуры?

Вариант №8

1. Что такое личная гигиена?
2. Расскажи, что нужно делать по команде «Равняйся!»
3. Как нужно бежать по кругу во время разминки?

Вариант №9

1. Показать комплекс УГГ.
2. Какие упражнения можно выполнять с использованием перекладины?
3. На каком расстоянии друг от друга нужно выполнять разминку?

Вариант №10

1. Рассказать считалку.
2. Что такое лазание?
3. Что должно лежать под перекладиной?

1-2 класс: Подвижные игры (10 вариантов)

Вариант №1

1. Что такое закаливание?
2. Расскажи одну из подвижных игр.
3. Правила передачи эстафет.

Вариант №2

1. Что приносит пользу здоровью?
2. Почему нужно соблюдать правила подвижных игр?
3. Расскажи правила поведения на уроке.

Вариант №3

1. Что такое физическая культура?
2. Какие подвижные игры с мячом ты знаешь?
3. Что нужно делать перед уроком физкультуры?

Вариант №4

1. Что ты делаешь, чтобы быть здоровым?
2. Что делают водящие в подвижных играх?
3. Можно ли толкаться в подвижных играх?

Вариант №5

1. Что наносит вред здоровью?
2. Расскажи одну из подвижных игр.
3. На каком расстоянии друг от друга нужно выполнять разминку?

Вариант №6

1. Что такое режим дня?
2. Какие подвижные игры с прыжками ты знаешь?
3. Где можно играть?

Вариант №7

1. Расскажи, какая должна быть правильная осанка (покажи).
2. Зачем нужны правила подвижных игр?
3. Как нужно вести себя во время игры?

Вариант №8

1. Что такое закаливание?
2. Какие подвижные игры ты знаешь?
3. Зачем нужна дисциплина?

Вариант №9

1. Что такое осанка?
2. Объясни, что такое эстафеты?
3. Как нужно бежать по кругу во время разминки

Вариант №10

1. Зачем нужно заниматься физкультурой?

2. Какие игры на внимание ты знаешь?
3. С чего всегда начинается урок физкультуры?

Приложение 2

Варианты диагностических работ (контрольных вопросов) для начальной ступени общеобразовательной школы (3-4 классы) каждый вариант, который состоит из 3 вопросов: 1- по изучаемому виду спорта, 2 – на общие темы ФК, 3 – по правилам техники безопасности.

3-4 класс: Лёгкая атлетика (10 вариантов)

Вариант №1

1. Какие упражнения ты знаешь?
2. Что такое бег? Назови виды бега.
3. Что нужно делать при возникновении болевых ощущений?

Вариант №2

1. Что ты делаешь на уроках физкультуры?
2. Какие физические качества развивают разные виды бега?
3. Можно ли что-то делать на уроке физкультуры без команды или разрешения учителя?

Вариант №3

1. Зачем нужна физкультура?
2. Почему нельзя резко останавливаться после бега?
3. Куда и когда можно метать мяч?

Вариант №4

1. Что такое спортивные секции?
2. Что такое прыжки? Какие виды прыжков ты знаешь?
3. Где нельзя находиться во время метаний?

Вариант №5

1. Для чего дети занимаются в спортивных секциях?
2. Какие физические качества развивают прыжки?
3. Какие части урока ты знаешь?

Вариант №6

1. Как нужно дышать при беге?
2. Назови фазы прыжка?
3. Для чего нужна разминка?

Вариант №7

1. Зачем люди делают зарядку?
2. Что такое метание?
3. Что нужно делать перед уроком физкультуры?

Вариант №8

1. Почему полезны прогулки и занятия на свежем воздухе?
2. Назови фазы метания мяча?
3. Как нужно бежать при одновременном старте двух, трёх человек?

Вариант №9

1. Где можно заниматься физкультурой?
2. Назови виды метаний?
3. Чего не должно быть в прыжковой яме?

Вариант №10

1. Что такое физкультура?
2. Какие физические качества развивает метание мяча?
3. Что нужно делать после урока физкультуры?

3-4 класс: Гимнастика (10 вариантов)

Вариант №1

1. Где можно заниматься физкультурой?
2. Что такое Гимнастика, назови разделы гимнастики?
3. Почему необходимо соблюдать дисциплину на уроке физкультуры? Вариант №2

1. Зачем нужны физминутки? Покажи одну из них.
2. Какие физические качества развивает гимнастика?
3. Что нужно делать, если чувствуешь, что устал?

Вариант №3

1. Назови части урока физкультуры. Что делают в каждой из них?
2. Как определяется гибкость? Как определяется сила?
3. Как нужно вести себя на уроке?

Вариант №4

1. Какие качества развивают уроки физкультуры?
2. Что такое упражнения в равновесии? (привести пример)
3. Какие правила нужно соблюдать на уроке физкультуры? Перечисли основные.

Вариант №5

1. Что такое спортивные секции? Зачем они нужны?
2. С чего начинается выполнение упражнения, чем заканчивается?
3. Можно ли заниматься на гимнастических снарядах без разрешения учителя?

Вариант №6

1. Что такое физкультура?
2. Чем заканчивается выполнение упражнения?
3. Зачем нужна разминка? Назови упражнения для разминки

Вариант №7

1. Зачем нужно заниматься физкультурой?
2. Перечислить виды лазания. Показать известные хваты.
3. Что нельзя делать на уроке физкультуры?

Вариант №8

1. Зачем нужна зарядка? Покажи примерный комплекс УГ
2. Что такое акробатика?
3. Назови правила выполнения упражнений с предметами.

Вариант №9

1. Что такое правильная осанка? Как её формировать?
2. Что такое висы и упоры? (показать)
3. Где можно заниматься акробатикой?

Вариант №10

1. Что полезно для растущего организма?
2. Назвать позиции ног, танцевальные движения (показать).
3. Почему необходимо соблюдать дисциплину на уроке и в жизни?

3-4 класс: Подвижные игры (10 вариантов)

Вариант №1

1. Что такое пульс? Как его измерить?
2. В какой части урока проводятся подвижные игры?
3. Где можно заниматься физкультурой?

Вариант №2

1. Зачем люди делают зарядку? Назови упражнения для зарядки.
2. Какие физические качества развивают подвижные и спортивные игры?
3. Для чего нужна разминка?

Вариант №3

1. Как нужно дышать при выполнении упражнений?
2. Какие спортивные игры тебе известны?
3. Чего нельзя делать, играя в подвижные игры?

Вариант №4

1. Как развивать физические качества? 2. Зачем люди играют? 3. Как нужно выполнять упражнения с мячом?

Вариант №5

1. Что такое физкультура?
2. Зачем нужны правила игры?
3. Где нельзя играть с мячом?

Вариант №6

1. Назови летние виды спорта.
2. Что в подвижных играх делают водящие? Приведи пример.
3. Назови признаки утомления? Что нужно делать, если ты их заметил?

Вариант №7

1. Для чего нужно закаливание? Приведи примеры закалывающих мероприятий.
2. Перечисли известные тебе игры с мячом.
3. Что нужно делать при возникновении болевых ощущений?

Вариант №8

1. Почему нужно заниматься физкультурой?
2. Что такое игра?
3. Куда нельзя целиться при игре «Вышибалы»?

Вариант №9

1. Что полезно для здоровья?
2. Объясни, что такое эстафеты?
3. Зачем нужны правила в подвижных и спортивных играх?

Вариант №10

1. Что такое физические качества?
2. Какие правила нужно соблюдать при передаче эстафет?
3. Какие правила нужно соблюдать на уроке физкультуры и почему?