

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования и науки Челябинской области  
ЧОУ СОШ "Лидер"

СОГЛАСОВАНО  
МО учителей  
начальных  
классов  
Протокол № 1  
от "29" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
\_\_\_\_\_  
Данилюкова О.С.  
Приказ № 65  
от "30" 08 2022 г.

**Рабочая программа учебного предмета**  
**«Физическая культура» с учетом рабочей программы воспитания**  
для начального общего образования(1-4 класс)  
Срок освоения: 4 года

Составитель: учитель ФК  
Черных Нина Валерьевна

Челябинск 2022

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности. Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой

ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью. Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности. Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит

удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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. Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения. Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационнокоммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

### 1.1 Нормативно-правовая база

Программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 классов создана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России на основе авторской программы В.И. Ляха,

А.А.Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов...

Данная рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документах:

1. Закон «Об образовании» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. (<http://www.rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html>)
2. Федеральный Государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства Образования и Науки РФ от 17.12.10 №1897)(<http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/55070507/> или <http://legalacts.ru/doc/prikaz-minobrнауки-rf-ot-17122010-n-1897/>)
3. Приказом № 1577 от 31 декабря 2015 г. Минобрнауки России «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
4. Устав ЧОУ СОШ «Лидер»
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 24 ноября 2011 г. N МД-1552/03 "Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием"
6. Приказ № 712 Минпосвящения России от 11.12.2020 года
7. Изменения п 19.5 ФГОС НОО, 18.2.2.ФГОС ООО, ФГОС СОО

В соответствии с ФБУПП 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.

## **1.2. 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.

### **1.3. 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.

### **1.4. Учебно-методический комплекс**

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2018.

Учебный план ЧОУ СОШ «Лидер» на 2022-2023 учебный год.

## 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

Контроль ные упражнен ия	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6

переклади не из виса лежа, кол- во раз						
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 я лбом колен	Коснуться я ладонями пола	Коснуться я пальцами пола	Коснуться я лбом колен	Коснуться я ладонями пола	Косн утся пальц ами 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 закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:





сгибая ног в коленях	колен	ладонями пола	пальцами пола	колен	ладонями пола	паль- цами 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;

- демонстрировать 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,				18	15	10

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

### **Планируемые результаты освоения физической культурой**

*Знания о физической культуре*

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, 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 физкультминуток 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, физкультминуток, 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 межпредметными 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 здоровьесберегающую 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	7	7	7	7
2.	Легкая атлетика	12	12	12	12
3.	Гимнастика	17	17	17	17
4.	Подвижные игры и спортивные игры	12	14	14	14
5.	ПОФК	4	4	4	4
7.	Лыжная подготовка	14	14	14	14
	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**

**Организуемые 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 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, переползания, 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 б-минутный бег.

**Подвижные игры на материале легкой атлетики:** «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины 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**

**Организуемые 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, перекувы

**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; перекуты

**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», «Ловишка, 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-двухшажный 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, С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОГО РАЗДЕЛА**

**1 класс**

<b>№ п/ п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол -во часо в</b>	<b>Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания</b>
1	<b>Знания о ФК</b>	<b>2</b>	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; 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

			<p>требований и просьб учителя.</p> <p>Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности.</p> <p>Воспитание культуры общения на уроке.</p> <p>Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение.</p> <p>реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов,</p>
2.	Способы самостоятельной деятельности	2	Воспитание ответственности, самостоятельности
3.	Оздоровительная физическая культура	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</p>

			различных изменяющихся внешних условиях;
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
4. 1	<b>Гимнастика</b>	<b>17</b>	<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 самостраховку во время занятий;научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний 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,</p>

4. 2	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>	<p>Дать необходимую информацию о технике безопасности при проведении занятий и игр по лыжной подготовке;</p> <p>Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий; о влиянии занятий на свежем воздухе на организм человека . Воспитывать дисциплину.</p>
4. 3	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>12</b>	<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.</p> <p>Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своих одноклассников, чувство патриотизма.</p> <p>Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.</p> <p>Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию</p>



			с другими обучающимися.
4. 5	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	<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</p>
5	Прикладно-ориентированная физическая культура	<b>4</b>	<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>
	<b>Итого</b>	<b>66</b>	

№ п/ п	Тема	Кол -во часо в	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	Знания о ФК	2	<p>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;</p> <p>организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;</p> <p>устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.</p> <p>Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности.</p> <p>Воспитание культуры общения на уроке.</p> <p>Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение.</p>

			<p>реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов,</p>
2.	Способы самостоятельной деятельности	<b>2</b>	Воспитание ответственности, самостоятельности
3.	Оздоровительная физическая культура	<b>3</b>	<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>
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культур</b>			
4. 1	<b>Гимнастика</b>	<b>17</b>	<p>Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических</p>

			<p>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 самостраховку во время занятий;научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний 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,</p>
4. 2	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>	<p>Дать необходимую информацию о технике безопасности при проведении занятий и игр по лыжной подготовке;</p> <p>Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий;о влиянии занятий на свежем воздухе на</p>

			организм человека . Воспитывать дисциплину.
4. 3	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>14</b>	<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.</p> <p>Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своих одноклассников, чувство патриотизма.</p> <p>Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.</p> <p>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>
4. 5	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	<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</p>

			<p>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</p>
5	Прикладно-ориентированная физическая культура	4	<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>
	Итого	68	

### 3 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	Знания о ФК	2	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Оценивать поведение человека с</p>

			<p>точки зрения здорового образа жизни.</p> <p>побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;</p> <p>устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.</p> <p>Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности.</p> <p>Воспитание культуры общения на уроке.</p> <p>Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение.</p> <p>реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов,</p>
2.	Способы	2	Воспитание ответственности,

	самостоятельной деятельности		самостоятельности
3.	Оздоровительная физическая культура	<b>3</b>	<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>
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культур</b>			
4. 1	<b>Гимнастика</b>	<b>17</b>	<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 самостраховку во время занятий; научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний 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,</p>
4. 2	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>	<p>Дать необходимую информацию о технике безопасности при проведении занятий и игр по лыжной подготовке;</p> <p>Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий; о влиянии занятий на свежем воздухе на организм человека . Воспитывать дисциплину.</p>
4. 3	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>14</b>	<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.</p>

			<p>Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своих одноклассников, чувство патриотизма.</p> <p>Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.</p> <p>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>
4. 5	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	<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</p>

			физкультурно-спортивного комплекса
5	Прикладно-ориентированная физическая культура	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 и девочкам.
	Итого	68	

#### 4 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	Знания о ФК	2	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; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально

			<p>значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;</p> <p>устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.</p> <p>Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности.</p> <p>Воспитание культуры общения на уроке.</p> <p>Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение.</p> <p>реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов,</p>
2.	Способы самостоятельной деятельности	2	Воспитание ответственности, самостоятельности
3.	Оздоровительная физическая культура	3	<p>Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность;</p> <p>Формирование понимания анализа</p>

			<p>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>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</p>			
4.1	<p><b>Гимнастика</b></p>	<p><b>17</b></p>	<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 самостраховку во время занятий;научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). реализовывать</p>

			<p>воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов,</p>
4. 2	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>	<p>Дать необходимую информацию о технике безопасности при проведении занятий и игр по лыжной подготовке;</p> <p>Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий; о влиянии занятий на свежем воздухе на организм человека . Воспитывать дисциплину.</p>
4. 3	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>14</b>	<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.</p> <p>Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своих одноклассников, чувство патриотизма.</p> <p>Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и</p>

			<p>соревновательных ситуациях.</p> <p>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>
4. 5	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	<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</p>
5	Прикладно-ориентированная физическая культура	<b>4</b>	<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</p>

			себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим и девочкам.
	Итого	<b>68</b>	



## Календарно- тематическое планирование

### 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изуче ния	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронны е (цифровые) образовател ьные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практичес кие работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	0	2		обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры,	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a>

						рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;;		
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1	Режим дня школьника	2	1	1		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/5736/start/&lt;br/&gt;168916/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/5736/start/ 168916/</a>

Итого по разделу		<b>2</b>						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
<b>3.1</b>	Личная гигиена и гигиенические процедуры	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;	Устный опрос;	<a href="https://resh.ed u.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.ed u.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a>
<b>3.2</b>	Осанка человека	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её	Устный опрос;	<a href="https://resh.ed u.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.ed u.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>

						отличительные признаки;;		
<b>3.3</b>	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>		обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;	Устный опрос;	<a href="https://resh.ed u.ru/subject/lesson/5736/main/168926/">https://resh.ed u.ru/subject/lesson/5736/main/168926/</a>
Итого по разделу		<b>3</b>						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
<b>4.1</b>	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Устный опрос;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=A_b56V4SRZg">https://www.youtube.com/watch?v=A_b56V4SRZg</a>

	культуры							
4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2	0	2		знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;; разучивают	Практическая работа; Работа на урок	<a href="https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizicheskikh-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html">https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizicheskikh-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html</a>

					<p>основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);</p>		
4.3	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на</p>	4	0	4	<p>наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;;</p>	<p>Практическая работа; Работа на уроке;</p>	<p><a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/4102/start/&lt;br/&gt;189523/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/4102/start/ 189523/</a></p>

	уроках физической культуры					<p>разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);;</p> <p>разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);;</p> <p>разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;</p>		
<b>4.4</b>	Модуль "Гимнастика с основами	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		наблюдают и анализируют образцы техники	Практическая работа; Работа на	<a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/5745/main/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/5745/main/</a>

	акробатики". Гимнастические упражнения				гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; разучивают упражнения с гимнастическим	уроке;	<a href="#">223826/</a>
--	--	--	--	--	--	--------	-------------------------



					<p>мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу);; разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой)); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	5	1	4	наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в	Практическая работа; Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>
-----	--	---	---	---	---	---------------------------------------	---

					положении упор лёжа;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;		
4.6	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	2	0	2	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы	Устный опрос; Работа на уроке;	<a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/5740/start/&lt;br/&gt;223641/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/5740/start/ 223641/</a>

						передвижения в колонне по два с лыжами в руках;		
4.7	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	12	1	11		наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом,	Практическая работа; Тестирование; Работа на уроке;	<a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/5742/start/&lt;br/&gt;223801/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/5742/start/ 223801/</a>

					контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы,		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);;</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;</p>		
<b>4.8</b>	<p>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</p>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<p>разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p><a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/4144/start/&lt;br/&gt;189765/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/4144/start/ 189765/</a></p>



					проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;		
4.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	5	0	5	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости	Работа на уроке;	<a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/5738/start/&lt;br/&gt;168896/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/5738/start/ 168896/</a>

					<p>передвижения (по команде);;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

4.1 0	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	3	1	2	знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки	Тестирование; Работа на уроке	<a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/4078/start/&lt;br/&gt;169103/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/4078/start/ 169103/</a>
----------	---	---	---	---	--	----------------------------------	---

						вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону)		
<b>4.1 11</b>	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>		наблюдает выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают фазу приземления (после прыжка вверх	Работа на уроке	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PIngAWv62jA">https://www.youtube.com/watch?v=PIngAWv62jA</a>

					<p>толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вверх-вперёд с места и с разбега с приземлением);; разучивают фазы разбега (бег по</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием)		
Итого по разделу		<b>57</b>						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
<b>5.1</b>	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование; Работа на уроке;	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		<b>4</b>						
Итого часов		<b>68</b>	<b>7</b>	<b>59</b>				

## Календарно- тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изуче ни	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронны е (цифровые) образовател ьные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практичес кие работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	0	2		обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a>



						спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;;		
Итого по разделу		<b>2</b>						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
<b>2.1</b>	Режим дня школьника	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;	Практичес кая работа;	<a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/6010/start/&lt;br/&gt;190575/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/6010/start/ 190575/</a>
Итого по разделу		<b>2</b>						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;		Устный опрос; <a href="https://resh.ed u.ru/subject/lesson/4193/start/224765/">https://resh.ed u.ru/subject/lesson/4193/start/224765/</a>
3.2	Осанка человека	1	0	1		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;		Устный опрос; <a href="https://resh.ed u.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.ed u.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>

<b>3.3</b>	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>		обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;	Устный опрос;	<a href="https://resh.ed u.ru/subject/lesson/4193/start/224765/">https://resh.ed u.ru/subject/lesson/4193/start/224765/</a>
Итого по разделу		<b>3</b>						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
<b>4.1</b>	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.ed u.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.ed u.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
<b>4.2</b>	Модуль	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>		знакомятся с	Практичес	<a href="https://resh.ed">https://resh.ed</a>

	<p>"Гимнастика с основами акробатики".</p> <p>Исходные положения в физических упражнениях</p>				<p>понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;;</p> <p>наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;;</p> <p>разучивают основные исходные положения для</p>	<p>кая работа;</p> <p>Работа на урок</p>	<p><a href="http://u.ru/subject/leson/4162/start/190628/">u.ru/subject/leson/4162/start/190628/</a></p>
--	---	--	--	--	---	--	---

					<p>выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);</p>		
4.3	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической</p>	4	0	4	<p>наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; разучивают способы построения стоя на</p>	<p>Практическая работа; Работа на уроке;</p>	<p><a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/4320/start/&lt;br/&gt;191322/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/4320/start/ 191322/</a></p>

	культуры				месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;		
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические	5	1	4	наблюдает и анализируют образцы техники гимнастических упражнений	Практическая работа; Работа на уроке;	<a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/6160/start/&lt;br/&gt;223981/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/6160/start/ 223981/</a>

	упражнения					учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;; разучивают стилизированные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание		
--	------------	--	--	--	--	---	--	--

					<p>одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу);; разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--



					<p>сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);; разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);</p>		
<b>4.5</b>	Модуль "Гимнастика с	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	наблюдают и анализируют	Практическая работа;	<a href="https://resh.ed u.ru/subject/les">https://resh.ed u.ru/subject/les</a>

	основами акробатики". Акробатические упражнения				образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;; разучивают	Работа на уроке;	<a href="https://son/6171/start/191462/">son/6171/start/191462/</a>
--	--	--	--	--	--	------------------	---

					прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;		
4.6	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	2	0	2	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне по два с	Устный опрос; Работа на уроке;	<a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/6167/start/&lt;br/&gt;190985/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/6167/start/ 190985/</a>

						лыжами в руках;		
4.7	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	12	1	11		наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её	Практическая работа; Тестирование; Работа на уроке;	<a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/3488/start/&lt;br/&gt;223955/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/3488/start/ 223955/</a> <a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/3482/start/&lt;br/&gt;191037/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/3482/start/ 191037/</a>

					<p>элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					ступающего шага, выделяют отличительные признаки;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);; разучивают технику передвижения		
--	--	--	--	--	---	--	--

					скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;		
4.8	Модуль "Подвижные и спортивные игры".	14	0	14	разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по	Работа на уроке	<a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/4315/start/&lt;br/&gt;190548/&lt;br/&gt;https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/5130/start/&lt;br/&gt;224117/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/4315/start/ 190548/ https://resh.ed u.ru/subject/les son/5130/start/ 224117/</a>

					учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;		
<b>4.9</b>	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/5730/start/&lt;br/&gt;190680/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/5730/start/ 190680/</a>



					<p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>передвижения с использованием лидера;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);</p>		
<b>4.1 0</b>	Модуль "Лёгкая атлетика".	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	знакомятся с образцом учителя и	Тестирование;	<a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les">https://resh.ed u.ru/subject/les</a>

	<p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</p>				<p>правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p><a href="son/6131/start/190875/">son/6131/start/190875/</a></p>
--	---	--	--	--	---	------------------------	--

						месте; с поворотом в правую и левую сторону)		
4.1 11	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча.	4	0	4		наблюдают выполнение образца техники метания, анализируют основные его фазы;разучивают . Левую ногу нужно вынести вперед и стопой полностью опереться в землю. Правую ногу отвести назад и опереться на переднюю часть. Руку с <b>мячом</b> согнуть и	Работа на уроке	<a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/6131/start/&lt;br/&gt;190875/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/6131/start/ 190875/</a>

					<p>завести за голову.  Левую руку  расположить вдоль  туловища. Вес  нужно перенести на  правую ногу. Тело  повернуть направо,  руку со снарядом  разместись сзади  головы. Кисть  с <b>мячом</b> повернуть  кверху. В момент  броска таз нужно  развернуть  перпендикулярно м  <b>етанию</b> и резко  выбросить руку со  снарядом.</p>		
Итого по разделу		<b>57</b>					

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	4	2	2		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирова ние; Работа на уроке;	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		4						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	59				

### Календарно- тематическое планирование

#### 3 класс

№	Наименование	Количество часов	Дата	Виды деятельности	Виды,	Электронны
---	--------------	------------------	------	-------------------	-------	------------

п/п	разделов и тем программы	всего	контроль ные работы	практичес кие работы	изуче ни		формы контроля	е (цифровые) образовател ьные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	0	2		обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры	Устный опрос;	<a href="https://resh.e&lt;br/&gt;du.ru/subject/&lt;br/&gt;lesson/6172/s&lt;br/&gt;tart/192778/">https://resh.e du.ru/subject/ lesson/6172/s tart/192778/</a> <a href="https://resh.e&lt;br/&gt;du.ru/subject/&lt;br/&gt;lesson/6012/s&lt;br/&gt;tart/192804/">https://resh.e du.ru/subject/ lesson/6012/s tart/192804/</a>

						упражнений, которые умеют выполнять;;			
Итого по разделу		<b>2</b>							
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности									
<b>2.1</b>	Режим дня школьника	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;	Практичес кая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/">https://resh.edu. ru/subject/lesso n/6173/start/19 2919/</a>	
Итого по разделу		<b>2</b>							
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура									
<b>3.1</b>	Личная гигиена и	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>		знакомятся с	Устный	<a href="https://resh.ed">https://resh.ed</a>	



	гигиенические процедуры					понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;	опрос;	<a href="https://resh.ed u.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">u.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a>
3.2	Осанка человека	1	0	1		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.ed u.ru/subject/lesson/6013/start/226210/">https://resh.ed u.ru/subject/lesson/6013/start/226210/</a>
3.3	Утренняя зарядка и	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о пользе	Устный опрос;	<a href="https://resh.ed u.ru/subject/les">https://resh.ed u.ru/subject/les</a>

	физкультминутки в режиме дня школьника					утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;		<a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/4453/start/&lt;br/&gt;226236/">son/4453/start/ 226236/</a>
Итого по разделу		<b>3</b>						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
<b>4.1</b>	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/3540/start/&lt;br/&gt;279013/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/3540/start/ 279013/</a>
<b>4.2</b>	Модуль "Гимнастика с основами	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>		знакомятся с понятием «исходное положение» и	Практичес кая работа; Работа на	<a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/6177/start/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/6177/start/</a>

	акробатики". Исходные положения в физических упражнениях				значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических	урок	<a href="#">78254/</a>
--	--	--	--	--	--	------	------------------------

					упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);		
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	4	0	4	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному,	Практическая работа; Работа на уроке;	<a href="https://resh.ed u.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.ed u.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a>

					<p>две шеренги, колонна по одному и по два);; разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;</p>		
4.4	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения</p>	5	1	4	<p>наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение</p>	<p>Практичес кая работа; Работа на уроке;</p>	<p><a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/6181/start/&lt;br/&gt;279119/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/6181/start/ 279119/</a></p>

					отдельных элементов;; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками;		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>перекладывание с одной руки на другую;</p> <p>прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);; разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);; разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);		
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".	5	1	4	наблюдают и анализируют образцы техники учителя,	Практическая работа; Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/</a>



	Акробатические упражнения				контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;; разучивают прыжки в группировке,		
--	---------------------------	--	--	--	---	--	--

						толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;		
<b>4.6</b>	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>		по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Устный опрос; Работа на уроке;	<a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/6180/start/&lt;br/&gt;197374/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/6180/start/ 197374/</a>
<b>4.7</b>	Модуль "Лыжная	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>		наблюдает и	Практичес	<a href="https://resh.ed">https://resh.ed</a>

	<p>подготовка".  Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; подъемы и спуски; торможение</p>				<p>анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;;  разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом,  контролируют отдельные её элементы;;  разучивают и</p>	<p>кая работа;  Тестирование;  Работа на уроке;</p>	<p><a href="https://resh.eduhome.ru/subject/lesson/6179/start/193538/">u.ru/subject/lesson/6179/start/193538/</a>  <a href="https://resh.eduhome.ru/subject/lesson/6014/start/193564/">https://resh.eduhome.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</a>  <a href="https://resh.eduhome.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.eduhome.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a></p>
--	---	--	--	--	---	---	---

					<p>совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>отличительные признаки;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);; разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;		
<b>4.8</b>	Модуль "Подвижные и спортивные игры".	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в	Работа на уроке	<a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/5133/start/&lt;br/&gt;224225/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/5133/start/ 224225/</a> <a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/6182/start/&lt;br/&gt;193670/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/6182/start/ 193670/</a> <a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/4465/start/&lt;br/&gt;224286/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/4465/start/ 224286/</a>

						разученные подвижные игры;		
<b>4.9</b>	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>5</b>		обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу	Работа на уроке;	<a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/4457/start/&lt;br/&gt;278856/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/4457/start/ 278856/</a>

					<p>в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--



					лидера;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);		
<b>4.1 0</b>	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения	Тестирова ние; Работа на уроке	<a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/6174/start/&lt;br/&gt;226527/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/6174/start/ 226527/</a>

	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега				(расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую		
--	---	--	--	--	--	--	--

					сторону)		
<b>4.1</b> <b>11</b>	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча.	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	наблюдают выполнение образца техники метания, анализируют основные его фазы;разучивают . Левую ногу нужно вынести вперед и стопой полностью упереться в землю. Правую ногу отвести назад и опереться на переднюю часть. Руку с <b>мячом</b> согнуть и завести за голову. Левую руку	Работа на уроке	<a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/6175/start/&lt;br/&gt;226376/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/6175/start/ 226376/</a>

						расположить вдоль туловища. Вес нужно перенести на правую ногу. Тело повернуть направо, руку со снарядом разместить сзади головы. Кисть с мячом повернуть кверху. В момент броска таз нужно развернуть перпендикулярно метанию и резко выбросить руку со снарядом.		
Итого по разделу		57						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1	Рефлексия:	4	2	2		демонстрация	Тестирова	<a href="https://www.gt">https://www.gt</a>



								ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	0	2		обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/</a>
Итого по разделу		2						

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1	Режим дня школьника	2	1	1		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>
-----	---------------------	---	---	---	--	---	----------------------	---

Итого по разделу

2

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a>
-----	--	---	---	---	--	---	---------------	---

						связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;		
3.2	Осанка человека	1	0	1		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.ed u.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.ed u.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
3.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё	Устный опрос;	<a href="https://resh.ed u.ru/subject/lesson/6187/start/279146/">https://resh.ed u.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</a>



						упражнений;			
Итого по разделу		<b>3</b>							
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура									
<b>4.1</b>	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/6219/start/&lt;br/&gt;195338/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/6219/start/ 195338/</a>	
<b>4.2</b>	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>		знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего	Практичес кая работа; Работа на урок	<a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/4617/start/&lt;br/&gt;195482/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/4617/start/ 195482/</a>	

	упражнениях					выполнения упражнения;; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению		
--	-------------	--	--	--	--	---	--	--

					(стойки; упоры; седы, положения лёжа);		
<b>4.3</b>	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; разучивают	Практическая работа; Работа на уроке;	<a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/4628/start/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/4628/start/</a>

					повороты, стоя на месте (вправо, влево);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;		
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	5	1	4	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;; разучивают стилизованные	Практическая работа; Работа на уроке;	<a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/4628/start/&lt;br/&gt;195390/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/4628/start/ 195390/</a>

					<p>передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);; разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					собой);; разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);		
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	5	1	4	наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися,	Практическая работа; Работа на уроке;	<a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/6215/start/&lt;br/&gt;195364/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/6215/start/ 195364/</a>

					<p>помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--



						двумя ногами;		
<b>4.6</b>	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>		по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Устный опрос; Работа на уроке;	<a href="https://resh.ed u.ru/subject/lesson/5168/start/195560/">https://resh.ed u.ru/subject/lesson/5168/start/195560/</a>
<b>4.7</b>	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>		наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя	Практическая работа; Тестирование; Работа на	<a href="https://resh.ed u.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.ed u.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>

	<p>скользящим шагом; подъемы и спуски; торможение</p>				<p>ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время</p>	<p>уроке;</p>	<p><a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/6222/start/&lt;br/&gt;224911/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/6222/start/ 224911/</a>  <a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/5169/start/&lt;br/&gt;195699/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/5169/start/ 195699/</a>  <a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/4629/start/&lt;br/&gt;195798/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/4629/start/ 195798/</a></p>
--	---	--	--	--	--	---------------	--

					передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;; разучивают имитационные		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);; разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					учебной дистанции;		
<b>4.8</b>	Модуль "Подвижные и спортивные игры".	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;	Работа на уроке	<a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/3637/start/&lt;br/&gt;195824/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/3637/start/ 195824/</a> <a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/5170/start/&lt;br/&gt;195918/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/5170/start/ 195918/</a> <a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/6223/start/&lt;br/&gt;195944/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/6223/start/ 195944/</a> <a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/5171/start/&lt;br/&gt;195970/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/5171/start/ 195970/</a>

4.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	5	0	5	<p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);;</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой</p>	Работа на уроке;	<a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/4601/start/&lt;br/&gt;195018/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/4601/start/ 195018/</a>
-----	---	---	---	---	---	------------------	---

					<p>скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;; обучаются равномерному бегу</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);</p>		
<b>4.1 0</b>	<p>Модуль "Лёгкая атлетика".</p> <p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Прыжок в длину и в высоту с</p>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<p>знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии,</p>	<p>Тестирование;</p> <p>Работа на уроке</p>	<p><a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les&lt;br/&gt;son/6192/start/&lt;br/&gt;195097/&lt;br/&gt;https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/les">https://resh.ed u.ru/subject/les son/6192/start/ 195097/ https://resh.ed u.ru/subject/les</a></p>



	прямого разбега				<p>принятие исходного положения перед прыжком;</p> <p>выполнение приземления после фазы полёта;</p> <p>измерение результата после приземления);;</p> <p>разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону)</p>		<a href="https://resh.eduson/5165/start/89177/">son/5165/start/89177/</a>
<b>4.1</b>	Модуль "Лёгкая	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	наблюдают	Работа на	<a href="https://resh.eduson/5165/start/89177/">https://resh.eduson/5165/start/89177/</a>

11	атлетика". Метание мяча.				<p>выполнение образца техники метания, анализируют основные его фазы;разучивают .</p> <p>Левую ногу нужно вынести вперед и стопой полностью опереться в землю.</p> <p>Правую ногу отвести назад и опереться на переднюю часть.</p> <p>Руку с <b>мячом</b> согнуть и завести за голову.</p> <p>Левую руку расположить вдоль туловища. Вес</p>	уроке	<a href="https://resh.ed u.ru/subject/les son/5166/start/195044/">u.ru/subject/les son/5166/start/195044/</a> <a href="https://resh.ed u.ru/subject/les son/3603/start/224401/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/3603/start/224401/</a>
----	-----------------------------	--	--	--	--	-------	--

					нужно перенести на правую ногу. Тело повернуть направо, руку со снарядом разместить сзади головы. Кисть с мячом повернуть кверху. В момент броска таз нужно развернуть перпендикулярно метанию и резко выбросить руку со снарядом.		
Итого по разделу		57					
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							
5.1	Рефлексия: демонстрация прироста	4	2	2		демонстрация прироста показателей	Тестирование; Работа на <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО					физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	уроке;	
Итого по разделу		<b>4</b>						
Итого часов		<b>68</b>	<b>7</b>	<b>59</b>				

## Распределение программного материала в учебных часах по четвертям

### 1 класс

Разделы	четверти				Всего (часы)
	1	2	3	4	
Знания о физической культуре, техника безопасности	2	+	+	+	2
Способы самостоятельной деятельности	2				2
ОФК	3				3
ПОФК				4	4
Легкая атлетика				12	12
Подвижные игры и СИ			12		12
Гимнастика	9	8			17
Лыжная подготовка		8	6		14
Всего	16	16	18	16	66

## Распределение программного материала в учебных часах по четвертям

### 2-4 классы

Разделы	четверти				Всего (часы)
	1	2	3	4	
Знания о физической культуре, техника безопасности	2	+	+	+	2
Способы самостоятельной деятельности	2				2
ОФК	3				3
ПОФК	4			4	4

Легкая атлетика				12	12
Подвижные игры и СИ			14		12
Гимнастика	9	8			17
Лыжная подготовка		8	6		14
Всего	16	16	20	16	66

### 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

Контроль ые упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
						й

я	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
	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Контрольные упражнения						
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см						
Наклон						



вперед, не сгибая ног в коленях						
Бег 30 м с высокого старта, с						
Бег 1000 м						
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях						
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 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

### 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					
	высоки й	средни й	низкий	высокий	средний	низки й
	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

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 УТГ.
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 УТГ.

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 закаливающихся 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 «Выбивалы»?

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?

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://infourok.ru/user/bazuev-valerij-aleksandrovich>

<https://infourok.ru/user/mashkovcev-aleksey-ivanovich>

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА <https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

«Открытый урок. Первое сентября» <https://urok.1sept.ru/sport>

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»

<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

База разработок для учителей начальных классов <http://pedsovet.su>

Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков, внеклассные мероприятия и др. <http://www.uroki.net>