

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ И КУРСОВ,
ПРЕДУСМОТРЕННЫХ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ФГОС НОО)

Предметная область
«Физическая культура»

№ п/п	Название рабочей программы	Стр.
1.	Рабочая программа учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для 1-4 классов	1-27

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ново- Ленинская средняя общеобразовательная школа»

Утверждена приказом директора школы
МБОУ «Ново - Ленинская СОШ»
№ 61/20 от 31 августа 2020г.



Рабочая программа учебного предмета

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для 1 - 4 классов

срок реализации программы: 4 года

Разработчики:

Шакирова Земфира Григорьевна, учитель физической культуры, высшая квалификационная категория,
Хунданов Анатолий Павлович,
учитель физической культуры и ОБЖ,
Хамгушкеев Николай Матвеевич, учитель физической культуры, высшая квалификационная категория;
Иванов Валерий Петрович, учитель физической культуры.

Ново- Ленино
2020 г.

1. Пояснительная записка

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования

общего образования по учебному предмету «физическая культура» является

усвоение содержания учебного предмета «физическая культура» и достижение

обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования общего образования и основной образовательной программой начального общего образования образовательной организации.

Программа рассчитана на 405 часов, со следующим распределением часов по годам обучения / классам

1 год обучения / 1 класс – 99 часов;

2 год обучения / 2 класс – 102 часа

3 год обучения / 3 класс – 102 часа

4 год обучения / 4 класс – 102 часа

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» на 2020/21 учебный год для обучающихся 1-4 класса МБОУ «Ново-Ленинская СОШ» разработана в соответствии с требованиями:

-Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.06.2014, с изм. от 04.06.2014) «Об образовании в Российской Федерации»;

-приказа Минобрнауки от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

-постановления главного санитарного врача от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях";

-Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года).

-учебного плана МБОУ «Ново-Ленинская СОШ», утверждённого приказом от 31.08.2020 № 62/12 «О внесении изменений в основную образовательную программу НОО, ООО, СОО».

Главными задачами реализации учебного предмета, являются:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании и плавании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности, упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Технологии, используемые в обучении: Здоровьесберегающие, игровые, соревновательные, личностно-ориентированный, ИКТ- технологии, технология уровневой дифференциации, групповые.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более эффективно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяют учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств. (перечислить, написать, каких целей помогают достичь обучающимся)

Методы контроля: фронтальный опрос, фиксирование результата, оценка действий, учёт результата, фиксирование пульса, корректировка техники и тактики. Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

Индивидуальный – используются в учётных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

Формы контроля : текущий , тематический, итоговый.

Контроль – необходимое звено любого урока. От его организации, проведения и оценивания зависит эффективность обучения.

Цель –диагностика форсированности необходимых знаний, умений и навыков , а также оценка результатов обучения,

Контроль – необходимое звено любого урока. От его организации, проведения и оценивания зависит эффективность обучения.

(перечислить, написать, каких целей помогают достичь обучающимся)

Формы промежуточной аттестации: Итоговый контроль.

Учебник: В.И.Лях «Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций» М. Просвещение 2014 г.

Пособие для обучающегося: В.И.Лях «Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций» М. Просвещение 2014 г.

Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И. Погадаев - М.«Просвещение», 2006.

Пособие для педагога: 1. В. И. Лях Рабочая программа по Физической культуре – М.: «Просвещение», 2016 год.

2. А.Ю. Патрикеев, В.И. Лях («Школа России») разработки по физической культуре 1 класс – М.: «ВАКО», 2016г.

3. А.Ю. Патрикеев, В.И. Лях («Школа России») разработки по физической культуре 2 класс – М.: «ВАКО», 2016г.

4. А.Ю. Патрикеев, В.И. Лях («Школа России») разработки по физической культуре 3 класс – М.: «ВАКО», 2016г.

5. А.Ю. Патрикеев, В.И. Лях («Школа России») разработки по физической культуре 4 класс – М.: «ВАКО», 2016г.

Электронные образовательные ресурсы:

Физкультура в школе- <http://www.fizkulturavshkole.ru>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<https://fk-i-s.ru/> Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Eduhttp://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
(перечислить с учетом ресурсов интернета)

Контрольно-измерительные материалы:

Для отслеживания результатов предусматриваются следующие формы контроля;

- **входной**, позволяющий определить исходный уровень развития учащихся;

- **тематический**;

промежуточный и итоговый контроль планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и 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;
- использование в процессе игровой и соревновательной деятельности навыков

- коллективного общения и взаимодействия.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта 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

1 класс

Основы знаний о физической культуре

Ученик научится: понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Легкая атлетика

Ученик научится: приобретут двигательные навыки, необходимые для каждого человека: бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи; будут демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств.

Ученик получит возможность научиться: характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Кроссовая подготовка

Ученик научится: выполнять легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, прыжки, метание мяча.

Ученик получит возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

Гимнастика с элементами акробатики

Ученик научится: выполнять гимнастические и акробатические упражнения на гимнастической стенке, кувырки, стойки, перекаты

Ученик получит возможность научиться: выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации

Подвижные игры

Ученик научится: организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном зале, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Ученик получит возможность научиться: целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Лыжная подготовка

Ученик научится: выполнять упражнения на лыжах: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный шаг, подъем в гору «лесенкой», спуск с горы упоре полуприсед

Ученик получит возможность научиться: выполнять передвижения на лыжах.

Подвижные игры на основе баскетбола

Ученик научится: выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться: играть в баскетбол, волейбол, футбол упрощенным правилам • историю и особенности зарождения и развития физической культуры и спорта, излагать факты истории развития физической культуры, характеризуя ее роль и значение в жизни человека;

- способы и особенности движений и передвижений;
- положительный результат влияния занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения;
- способы простейшего контроля за деятельностью жизнеобеспечивающих систем;
- терминологию разучиваемых упражнений, функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактику нарушений осанки;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

2 класс:

Способы физкультурной деятельности

Учащийся 2 класса научится:

- 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.

Получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Учащийся 2 класса научится:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 метров из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать 3 минуты; выполнять с разбега прыжок в высоту; проходить на лыжах дистанцию 1,5 км.

В метаниях: метать малый мяч с места на дальность; метать малый мяч с места в горизонтальную и вертикальную цель; бросать набивной мяч из положения сидя двумя руками из-за головы на дальность.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; выполнять акробатическую комбинацию.

В подвижных играх: играть в подвижные игры, соблюдая правила.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в школьных соревнованиях.

Правила поведения на уроках физической культуры: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, личную гигиену; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. __

Получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

3 класс

Ученик научится

- историю и особенности зарождения и развития физической культуры и спорта, излагать факты истории развития физической культуры, характеризуя ее роль и значение в жизни человека;
- способы и особенности движений и передвижений;

- положительный результат влияния занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения;
- способы простейшего контроля за деятельностью жизнеобеспечивающих систем;
- терминологию разучиваемых упражнений, функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закалывающих процедур, профилактику нарушений осанки;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

.Ученик получит возможность научиться:

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами;
- метать и бросать мячи; лазать и перелазать через препятствия; выполнять гимнастические и акробатические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
 - выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, силы, скорости и гибкости;
 - составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
 - использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
 - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры на отдыхе и при проведении досуга;
 - измерять индивидуальные показатели физического развития и развитие основных физических качеств;
 - оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
 - взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий физической культурой, оказывать посильную помощь и моральную поддержку при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение к одноклассникам;
 - выполнять навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать

навыки коллективного общения и взаимодействия;

- организовывать места занятий физическими упражнениями

4класс

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- 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 волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2. Содержание учебного предмета

Естественные основы

1-2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1-4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

1-2 классы. Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3-4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

1-2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

1-4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, обобщеразвивающие упражнения, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

1-4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

1-2 классы. П о н я т и я: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.* Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3-4 классы. П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега;* команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

3. Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов, ч.
1	Вводный урок	1
2	Игра с заданием	1
3	Игры с перебежками	1
4	Игры с числами	1
5	Игры эстафеты	1
6	Игры с мячами	1
7	Прыжки по разметкам	1
8	Челночный бег	1
9	Прыжки с места	1
10	Бег 30 м.	1
11	Высокий старт	1
12	Прыжки	1
13	Многоскоки	1
14	Метание в цель	1
15	Метание на дальность	1
16	Метание в горизонтальную цель	1
17	Равномерный бег	1
18	Бег на средние дистанции	1
19	Группировка.	1
20	Кувырок вперёд	1
21	Кувырок боком	1
22	Висы на стенке	1
23	Лазание по стенке	1
24	Перепрыгивание через козла	1
25	Бросок набивного мяча	1
26	Упоры на стенке	1
27	Кувырки вперед -назад	1
28	Стойка на лопатках	1
29	Гимнастическая эстафета	1
30	Игры с выбиванием	1
31	Мяч по кругу	1
32	Игры с прыжками	1
33	Игры с прыжками	1
34	Мяч в колоннах	1
35	Игры с бегом	1
36	Игры с увертыванием	1
37	Эстафета зверей	1
38	Эстафета с прыжками	1
39	Упражнения в равновесии.	1
40	Прыжки через скакалку.	1
41	Прыжки через скакалку	1
42	Эстафеты с мячами	1
43	Строевые упражнения	1
44	Ходьба и бег с заданиями	1
45	Игры на внимание	1
46	Игры с прыжками и бегом.	1
47	Эстафета без предметов	1
48	Прыжки через скакалку.	1
49	Строевые игры	1

50	Сюжетные игры	1
51	Встречная эстафета	1
52	Челночный бег	1
53	Игры со скакалкой	1
54	ТБ на лыжах	1
55	Посадка лыжника	1
56	Ступающий шаг	1
57	Ступающий шаг	1
58	Ступающий шаг	1
59	Повороты на месте	1
60	Повороты в движении	1
61	Скользящий шаг	1
62	Скользящий шаг со спуском	1
63	Скользящий шаг с подъёмом	1
64	Скользящий шаг с поворотом	1
65	Торможение «плу-гом»	1
66	Подъём и спуск	1
67	Ведение мяча.	1
68	Ведение мяча в шаге	1
69	Ведение мяча в беге	1
70	Ведение мяча по кругу	1
71	Ведение мяча и передача	1
72	Передача в парах	1
73	Игры с ведением	1
74	Игры с бросками	1
75	Передача мяча в колонах	1
76	Прыжки в высоту	1
77	Прыжки в высоту	1
78	Прыжки в высоту	1
79	Прыжки в длину	1
80	Челночный бег	1
81	Прыжки в длину	1
82	Бег с низкого старта	1
83	Бег 30 м.	1
84	Бег 200 м.	1
85	Бег 400м.	1
86	Метание на дальность	1
87	Метание на дальность	1
88	Метания мяча	1
89	Прыжки с разбега	1
90	Прыжки через шнур	1
91	Прыжки с разбега	1
92	Бег 1000 м	1
93	Кроссовый бег	1
94	Метание на дальность	1
95	Броски разными способами	1
96	Бег на короткие дистанции	1
97	Эстафетный бег	1
98	Тестирование	1
99	Итоговый урок	1

2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов, ч.
1	Вводный урок	1
2	Высокий старт	1
3	Бег на 30 м.	1
4	Прыжки с места	1
5	Тестирование	1
6	Прыжки с продвижением	1
7	Метание с места	1
8	Метание на дальность	1
9	Метание в цель	1
10	Прыжки через скакалку	1
11	Бег до 500м.	1
12	Челночный бег	1
13	Многоскоки	1
14	Прыжки с высоты	1
15	Прыжки через шнур	1
16	Игры без предметов	1
17	Игры с мячом	1
18	Эстафеты	1
19	Игры с прыжками	1
20	Игры с ведением	1
21	Ведение мяча	1
22	Ведение на месте	1
23	Ведение и бросок	1
24	Броски	1
25	Поднимание туловища	1
26	Передача в парах	1
27	Передача в тройках	1
28	Ведения в шаге	1
29	Бросок и ловля от груди.	1
30	Передача в кругу	1
31	Бросок в движении	1
32	Группировка присев	1
33	Группировка присев, сидя	1
34	Группировка присев, сидя, лёжа.	1
35	Акробатические упражнения.	1
36	Лазание по стенке.	1
37	Лазание по стенке по диагонали	1
38	Лазание по вертикали	1
39	Упражнения в равновесии.	1
40	Лазание по скамейке.	1
41	Лазание по наклонной скамейке.	1
42	Лазанье по канату	1
43	Строевые упражнения	1
44	Лазанье произвольным способом.	1
45	Упражнение на гибкость.	1
46	Акробатические связки	1
47	Прыжки через скакалку.	1
48	Перекат	1
49	Кувырок боком	1

50	Кувырок вперед	1
51	Стойка на лопатках	1
52	Мост	1
53	ТБ на лыжах	1
54	Посадка лыжника	1
55	Ступающий шаг	1
56	Ступающий шаг	1
57	Ступающий шаг	1
58	Повороты на месте	1
59	Повороты в движении	1
60	Скользкий шаг	1
61	Скользкий шаг со спуском	1
62	Скользкий шаг с подъёмом	1
63	Скользкий шаг с поворотом	1
64	Скользкий и ступающий шаг	1
65	Подъём и спуск	1
66	Подъём и спуск	1
67	Подъём и спуск в стойке	1
68	Подъём и спуск в низкой стойке	1
69	Игры без предметов	1
70	Игры с передачей мяча	1
71	Эстафеты	1
72	Игры с ведением	1
73	Игры с бросками	1
74	Передача мяча в колонах	1
75	Бросок и ловля	1
76	Бросок и ловля от груди	1
77	Бросок и ловля от груди	1
78	Бросок мяча	1
79	Поднимание туловища	1
80	Игры с прыжками	1
81	Ведения мяча в шаге.	1
82	Ведения мяча	1
83	Бросок и ловля	1
84	Броски в цель	1
85	Бег 30 м.	1
86	Прыжок в длину с разбега	1
87	Метания мяча	1
88	Челночный бег	1
89	Прыжки через шнур	1
90	Метание в цель	1
91	Бег 1000 м	1
92	Тест- подтягивание	1
93	Метание на дальность	1
94	Многоскоки	1
95	Тест- 30 м	1
96	Броски разными способами	1
97	Тестирование	1
98	Прыжок в высоту	1
99	Равномерный бег	1
100	Тест - подъём туловища	1
101	Тест- гибкость	1
102	Итоговый урок	1

3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов, ч.
		1
1	Вводный урок	1
2	Высокий старт	1
3	Бег на 30 м.	1
4	Прыжки с места	1
5	Тестирование	1
6	Прыжки с продвижением	1
7	Метание с места	1
8	Метание на дальность	1
9	Метание в цель	1
10	Прыжки через скакалку	1
11	Бег до 500м.	1
12	Челночный бег	1
13	Многоскоки	1
14	Прыжки с высоты	1
15	Низкий старт	1
17	Игры с мячом	1
18	Эстафеты	1
19	Игры с прыжками	1
20	Игры с ведением	1
21	Ведение мяча	1
22	Ведение на месте	1
23	Ведение и бросок	1
24	Броски	1
25	Поднимание туловища	1
26	Передача в парах	1
27	Ловля после отскока	1
28	Ведения мяча в шаге	1
29	Бросок и ловля руками от груди.	1
30	Бросок мяча	1
31	Бросок мяча в движении	1
33	Группировка присев, сидя	1
34	Кувырок вперед	1
35	Акробатические упражнения.	1
36	Лазание по стенке.	1
37	Лазание по стенке по диагонали	1
38	Лазание по вертикали	1
39	Кувырок назад	1
40	Лазание по скамейке.	1
41	Лазание по наклонной скамейке.	1
42	Мост	1
43	Строевые упражнения	1
44	Лазанье произвольным способом.	1
45	Упражнение на гибкость.	1
46	Акробатические связки	1
47	Прыжки через скакалку.	1
48	Перекат и кувырок	1
49	Кувырок вперед- назад	1
50	Кувырок вперед и мост	1
51	Стойка на лопатках и кувырок назад	1

52	Мост	1
53	ТБ на лыжах	1
54	Посадка лыжника	1
55	Скользкий шаг с поворотом	1
56	Скользкий шаг с подъёмом	1
57	Скользкий шаг со спуском	1
58	Повороты на месте и в движении	1
59	Повороты в движении и подъём	1
60	Чередование освоенных ходов	1
61	Чередование освоенных ходов	1
62	Чередование освоенных ходов	1
63	Спуск с торможением	1
64	Спуск с торможением	1
65	Спуск с торможением	1
66	Подъём и спуск	1
67	Подъём и спуск в стойке	1
68	Подъём и спуск в основной стойке	1
69	Игры без предметов	1
70	Игры с передачей мяча	1
71	Эстафеты	1
72	Игры с ведением	1
73	Игры с бросками	1
74	Передача мяча в колонах	1
75	Бросок и ловля	1
76	Бросок и ловля от груди	1
77	Бросок и ловля руками от груди	1
78	Бросок мяча	1
79	Поднимание туловища	1
80	Игры с прыжками	1
81	Ведения мяча в шаге.	1
82	Ведения мяча	1
83	Передача и ловля	1
84	Удары в ворота	1
85	Бег 30 м.	1
86	Прыжок в длину с разбега	1
87	Метания мяча	1
88	Тест - челночный бег	1
89	Прыжки через шнур	1
90	Метание в цель	1
91	Бег 1000 м	1
92	Тест- подтягивание	1
93	Метание на дальность	1
94	Многоскоки	1
95	Тест- 30 м	1
96	Броски разными способами	1
97	Тестирование	1
98	Прыжок в высоту	1

4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов, ч.
1	Вводный урок	1
2	Высокий старт	1
3	Старт	1
4	Прыжки с места	1
5	Тестирование	1
6	Прыжки с продвижением	1
7	Метание с места	1
8	Метание на дальность	1
9	Метание в цель	1
10	Прыжки через скакалку	1
11	Бег до 500м.	1
12	Челночный бег	1
13	Многоскоки	1
14	Прыжки с высоты	1
15	Прыжки через шнур	1
16	Игры без предметов	1
17	Игры с мячом	1
18	Эстафеты	1
19	Игры с прыжками	1
20	Игры с ведением	1
21	Ведение мяча	1
22	Ведение на месте	1
23	Ведение и бросок	1
24	Броски	1
25	Передача в месте	1
26	Передача в парах	1
27	Передача в тройках	1
28	Ведения в шаге	1
29	Бросок и ловля от груди.	1
30	Передача в кругу	1
31	Бросок в движении	1
32	Группировка присев	1
33	Группировка кувырок вперед	1
34	Группировка лёжа. кувырок	1
35	Уражнение «мост»	1
36	Лазание по стенке.	1
37	Лазание по стенке по диагонали	1
38	Лазание по вертикали	1
39	Упражнения в равновесии.	1
40	Лазание по скамейке.	1
41	Лазание по наклонной скамейке.	1
42	Лазанье по канату	1
43	Строевые упражнения	1
44	Лазанье произвольным способом.	1
45	Упражнение на гибкость.	1
46	Акробатические связки	1
47	Прыжки через скакалку.	1
48	Перекат, кувырок	1
49	Кувырок боком, вперед	1
50	Кувырок вперед, назад	1

51	Стойка на лопатках	1
52	«Стойка и мост»	1
53	ТБ на лыжах	1
54	Посадка лыжника	1
55	Ступающий шаг	1
56	Ступающий шаг	1
57	Ступающий шаг	1
58	Повороты на месте	1
59	Повороты в движении	1
60	Скользкий шаг	1
61	Скользкий шаг со спуском	1
62	Скользкий шаг с подъёмом	1
63	Скользкий шаг с поворотом	1
64	Торможение «плу-гом»	1
65	Подъём и спуск	1
66	Подъём и спуск	1
67	Подъём и спуск в стойке	1
68	Подъём и спуск в низкой стойке	1
69	Игры без предметов	1
70	Игры с передачей мяча	1
71	Эстафеты с мячом	1
72	Игры с ведением	1
73	Игры с бросками	1
74	Передача мяча в колонах	1
75	Бросок и ловля	1
76	Бросок и ловля от груди	1
77	Бросок и ловля от груди	1
78	Бросок мяча после ведения	1
79	Ведение и остановка прыжком	1
80	Игры с прыжками	1
81	Ведения мяча в шаге.	1
82	Ведения мяча	1
83	Бросок и ловля	1
84	Броски в цель	1
85	Бег с препятствием	1
86	Прыжок в длину с разбега	1
87	Метания мяча	1
88	Равномерный бег	1
89	Прыжки через шнур	1
90	Метание в цель	1
91	Бег 1000 м	1
92	Кроссовый бег	1
93	Метание на дальность	1
94	Броски разными способами	1
95	Тест- 30 м	1

Контрольно- измерительные материалы

Тестовые задания по физической культуре для учащихся 2 класса

1. Физическая культура это.....

А) физические упражнения;

Б) вид спорта;

В) анаболики.

2. Какие бывают короткие дистанции?

А) 30 м, 60 м, 100 м, 1000 м;

Б) от 10 до 40 м; 60м и 100 м;

В) 1 км, 30 м, 60 м.

3. Как называется расстояние между учащимися в шеренге?

А) шеренга; В) интервал;

Б) дистанция; Г) расстояние.

4. Для чего нужен режим дня?

А) чтобы правильно распределять свое время в течение дня и все успевать;

Б) чтобы не забывать какое число;

В) чтобы знать какая погода.

5. Что включает в себя легкая атлетика?

А) плавание, метание, прыжки, ходьба;

Б) стрельба, ходьба, бег, прыжки;

В) бег, ходьба, прыжки, метание.

6. Чем отличается бег от ходьбы?

А) ничем;

Б) скоростью и фазой полета;

В) опорой на две ноги.

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

А) координация; В) сила;

Б) быстрота; Г) выносливость.

8. Какие бывают метательные снаряды?

А) палка, копье, диск, ядро, молот;

Б) футбольный мяч, диск, ядро, молот, волейбольный мяч;

В) малый мяч, граната, копье, диск, ядро, молот;

9. Как называется обувь для бега?

А) кеды; Б) бутсы; В) чешки; Г) шиповки.

10. Основные внутренние органы человека:

А) головной мозг, легкие, сердце, печень, желудок, кишечник.

Б) плечо, печень, желудок, кишечник, сердце, головной мозг,

В) легкие, сердце, печень, ключица, желудок, кишечник.

Г) рука, голова, грудь, живот, туловище, нога, шея, спина.

11. Какие бывают прыжки в легкой атлетике?

А) прыжки в высоту, в длину с разбега, с места, тройной прыжок;

Б) прыжки в воду, в длину с разбега, с места, прыжки в высоту;

В) прыжки через скакалку, в длину с разбега, тройной прыжок, прыжки с трамплина;

Тестовые задания по физической культуре для учащихся 3 класса

1. Победителя Олимпийских игр древности награждали венком.

Из чего он был свит?

- А) из оливы; В) из лавра;
Б) из бузины; Г) из сельдерея.

2. Орган осязания:

- А) кожа, рот, нос;
Б) язык, рот, нос;
В) глаза, уши, кожа, нос, язык.

3. Что такое физическая культура?

- А) физические упражнения;
Б) вид спорта;
В) анаболики.

4. Что понимается под закаливанием?

- А) купание в холодной воде и хождение босиком;
Б) приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
В) укрепление здоровья.

5. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её ...

- А) затылком, ягодицами, пятками;
Б) лопатками, ягодицами, пятками;
В) затылком, спиной, пятками;
Г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

6. Осанкой называется ...

- А) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
Б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
В) привычная поза человека в вертикальном положении.

7. Сложные упражнения разучивают с помощью более простых, которые называются _____ подводящими _____ упражнениями.

8. Что не включают в утреннюю гигиеническую гимнастику?

- А) ходьбу; Б) наклоны; В) бег на длинную дистанцию.

9. Где нельзя измерить пульс:

- А) в области шеи; Б) на запястье; В) около пупка.

10. Главной причиной нарушения осанки является ...

- А) привычка к определённым позам; В) слабость мышц;
В) отсутствие движений во время школьных уроков;
Г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

11. Назовите начальный этап закаливания водой:

- А) обтирание; Б) обливание; В) плавание.

12. Правильная осанка формируется:

- А) сама по себе; В) под влиянием физических упражнений;
В) с помощью рационального питания.

13. Физические упражнения, которые включают в спортивные соревнования и выполняют строго по установленным правилам, называются _____ соревновательными _____ упражнениями.

14. Несколько физических упражнений, которые выполняют в определённом порядке последовательно одно за другим, называется _____ комплексом _____.

15. Быстрее, выше, сильнее – это

- А) реклама В) речёвка
Б) девиз Г) крылатое выражение

Тестовые задания по физической культуре для учащихся 4 класса

1. Что не относится к легкой атлетике?

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

2. Какие команды стартер дает при беге на короткие дистанции?

- А) На старт! Внимание! Марш!
- Б) На старт! Внимание! Приготовиться! Марш!

3. Перечислите физические способности и тесты, с помощью которых можно определить эти способности.

4. Что понимается под закаливанием?

- А) купание в холодной воде и хождение босиком;
- Б) приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- В) укрепление здоровья.

5. Назовите физические качества:

- А) четкость, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость;
- Б) сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движений.
- В) резкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость.

6. Как называется учебный предмет в школе?

- А) физкультура.
- Б) физическая подготовка;
- В) физическая культура.

7. Что олицетворяют собой цвета колец в олимпийском символе?

- А) континенты;
- Б) цвета городов древней Греции;
- В) цвета радуги;
- Г) дружбу народов мира.

8. Могла ли женщина участвовать на Олимпийских играх в древности?

- А) да;
- Б) нет;
- В) да, если она из знатного рода;

9. Сложные упражнения разучивают с помощью более простых, которые называются _____ *подводящими* _____ упражнениями.

10. Осанкой называется ...

- А) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- Б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- В) привычная поза человека в вертикальном положении.

11. Физические упражнения, которые включают в спортивные соревнования и выполняют строго по установленным правилам, называются _____ *соревновательными* _____ упражнениями.

12. Как называется строй, когда стоят плечо к плечу?

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

13. Несколько физических упражнений, которые выполняют в определённом порядке последовательно одно за другим, называется _____ *комплексом* _____.

14. Как называется строй, когда стоят затылок в затылок?

- А) шеренга;

	(мин.сек) («+» - без учета времени)	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8
4	Прыжок в длину с места (см.)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом «Перешагивания » (см.)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол- во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол- во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин.)	м	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		д	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол- во раз/мин.)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

