

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Отдел образования администрации Гайского городского округа

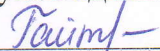
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

"Нововоронежская средняя общеобразовательная школа"

Гайского городского округа

РАССМОТРЕНО

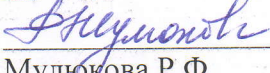
Руководитель ШМО


Гайткулова Г.В.
«31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора


по УВР


Мулюкова Р.Ф.
«31» август 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ

"Нововоронежская СОШ"


Нурбулатова Э.З.
Приказ №123 от 31.08.23г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 898492)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

п. Нововоронежский 2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 134 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Осанка человека	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лыжная подготовка	14	0	14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Легкая атлетика	14	0	14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	12	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу					
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8	https://www.gto.ru
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru , https://de.edu.orb.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2	0	0	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
2.2	Лыжная подготовка	14	0	0	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
2.3	Легкая атлетика	14	0	0	https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные игры	12	0	0	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		0	0	https://www.gto.ru
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
2.2	Легкая атлетика	14	0	0	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
2.3	Лыжная подготовка	14	0	0	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	12	0	0	https://de.edu.orb.ru
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	0	https://www.gto.ru
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	0	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	0	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
1.2	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
2.2	Легкая атлетика	14	0	0	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
2.3	Лыжная подготовка	14	0	0	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	12	0	0	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	0	https://www.gto.ru
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Нововоронежская средняя общеобразовательная школа
Гайского городского округа»**

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора

Мулюкова Р.Ф.

«____» _____ 202... г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

учебного предмета «Физическая культура»

уровень образования: начальное общее

для обучающихся 1 – 4 классов

на 2023-2024 учебный год

Учитель физической культуры

Песянчина Зульфия Шайхитдиновна

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практиче ские работы		
1	Что такое физическая культура. Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	0	0	04.09.2023	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
2	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	0	0	05.09.2023	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
3	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0	11.09.2023	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
4	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0	12.09.2023	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
5	Чем отличается ходьба от бега	1	0	0	18.09.2023	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
6	Считалки для подвижных игр	1	0	0	19.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	25.09.2023	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
8	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	26.09.2023	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
9	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	02.10.2023	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
10	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	03.10.2023	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru

11	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	09.10.2023	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0	10.10.2023	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
13	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0	16.10.2023	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
14	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	17.10.2023	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
15	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	23.10.2023	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0	24.10.2023	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
17	Акробатические упражнения, основы техники выполнения. Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	0	0	06.11.2023	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
18	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	07.11.2023	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
19	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0	13.11	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
20	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	14.11	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
21	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	0	20.11	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
22	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0	21.11	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
23	Гимнастические	1	0	0	27.11	https://resh.edu.ru/

	упражнения с мячом					https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
24	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0	28.11	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
25	Подъем ног из положения лежа на животе. Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0	04.12	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
26	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0	05.12	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
27	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	11.12	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	12.12	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
29	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	18.12	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
30	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	19.12.2023	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0	25.12.2023	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м	1	0	0	26.12.2023	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
33	Техника безопасности во время лыжной подготовки.	1	0	0	09.01	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
34	Экипировка лыжника	1	0	0	15.01	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
35	Переноска лыж к месту занятия.	1	0	0	16.01	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru

	Основная стойка лыжника.					https://de.edu.orb.ru
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0	22.01	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
37	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0	23.01	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
38	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	29.01	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0	30.01	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
40	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0	05.02	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
41	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	0	06.02	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
42	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	19.02	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
43	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	0	20.02	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
44	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	0	26.02	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
45	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	0	27.02	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	0	04.03	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
47	Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0	05.03	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
48	Прыжки в длину с места	1	0	0	11.03	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
49	Прыжки в длину с места	1	0	0	12.03	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
50	Прыжки в высоту с	1	0	0	18.03	https://resh.edu.ru/

	прямого разбега					https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
51	Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	0	19.03	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
52	Метание малого мяча в цель	1	0	0	08.04	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
53	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0	09.04	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	15.04	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	16.04	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
56	Равномерная ходьба и равномерный бег	1	0	0	22.04	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
57	Равномерная ходьба и равномерный бег	1	0	0	23.04	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
58	Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0	29.04	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0	30.04	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
60	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	06.05	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
61	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0	07.05	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
62	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	13.05	
63	Разучивание подвижной игры «Пингвины с	1	0	0	14.05	

	мячом»					
64	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	1	0	20.05	
65	Подвижные игры по выбору	1	0	0	21.05	
66	Подвижные игры по выбору	1	0	0	27.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой . Современные Олимпийские игры	1	0	0	04.09.2023	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
2	Физические качества. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	05.09.2023	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
3	Быстрота как физическое качество	1	0	0	11.09.2023	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
4	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	12.09.2023	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
5	Сложно- координированные беговые упражнения.	1	0	0	18.09.2023	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
6	Выносливость как физическое качество. Бег с поворотами и изменением направлений.	1	0	0	19.09.2023	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
7	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	25.09.2023	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
8	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	26.09.2023	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
9	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0	02.10.2023	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
10	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	03.10.2023	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
11	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	09.10.2023	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
12	Броски мяча в неподвижную мишень	1			10.10.2023	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
13	Футбольный бильярд	1			16.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/

14	Развитие координации движений Сложно координированные прыжковые упражнения	1			17.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
15	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			23.10.2023	https://resh.edu.ru/
16	Прыжковые упражнения	1			24.10.2023	https://resh.edu.ru/
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики				06.11.2023	https://resh.edu.ru/
18	Строевые упражнения и команды	1			07.11.2023	https://resh.edu.ru/
19	Составление комплекса утренней зарядки Дневник наблюдений по физической культуре	1			13.11	https://resh.edu.ru/
20	Гибкость как физическое качество Закаливание организма Ходьба на гимнастической скамейке	1			14.11	https://resh.edu.ru/
21	Гимнастическая разминка. Зарождение Олимпийских игр	1			20.11	https://resh.edu.ru/
22	Ходьба на гимнастической скамейке. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			21.11	https://resh.edu.ru/
23	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук Упражнения с гимнастической скакалкой	1			27.11	https://resh.edu.ru/
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			28.11	https://resh.edu.ru/ https://sdo.edu.orb.ru https://de.edu.orb.ru
25	Упражнения с гимнастическим мячом	1			04.12	https://resh.edu.ru/
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1			05.12	https://resh.edu.ru/
27	Танцевальные гимнастические движения	1			11.12	https://resh.edu.ru/
28	Танцевальные гимнастические движения	1			12.12	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
29	Подвижные игры на развитие равновесия	1			18.12	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
30	Подвижные игры на	1			19.12.2023	https://resh.edu.ru/ .

	развитие равновесия					https://uchi.ru/
31	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			25.12.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
32	Сила как физическое качество. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			26.12.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой Спуск с горы в основной стойке	1			09.01	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
34	Подъем лесенкой. Спуск с горы в основной стойке	1			15.01	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
35	Подъем лесенкой	1			16.01	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1			22.01	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1			23.01	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
38	Торможение лыжными палками	1			29.01	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
39	Торможение лыжными палками	1			30.01	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
40	Торможение падением на бок	1			05.02	Поле для свободного ввода 1
41	Торможение падением на бок	1			06.02	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
42	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			12.02	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
43	Передвижение на лыжах	1			13.02	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
44	Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			19.02	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
45	Бег на лыжах 1 км.	1			20.02	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			26.02	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
47	Игры с приемами баскетбола	1			27.02	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
48	Игры с приемами баскетбола	1			04.03	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
49	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			05.03	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/

50	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			11.03	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
51	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			12.03	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
52	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			18.03	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
53	Прием «волна» в баскетболе	1			19.03	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
54	Правила техники безопасности на уроках.	1			08.04	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			09.04	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			15.04	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			16.04	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			22.04	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			23.04	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			29.04	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			30.04	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/

62	Эстафеты	1			06.05	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
63	Футбольный бильярд	1			07.05	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
64	Гонка мячей и слалом с мячом. Бросок ногой	1			13.05	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени .	1			14.05	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
66	Смешанное передвижение по пересеченной местности.	1			20.05	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
67	Смешанное передвижение по пересеченной местности.	1			21.05	
68	Подвижные игры	1			27.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры. Физическая культура у древних народов	1			04.09.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
2	История появления современного спорта. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			05.09.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
3	Виды физических упражнений. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			11.09.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой Беговые упражнения с координационной сложностью	1			12.09.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
5	Дозировка физических нагрузок. Беговые упражнения с координационной сложностью	1			18.09.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
6	Подвижные игры с приемами футбола	1			19.09.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
7	Подвижные игры с приемами футбола	1			25.09.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
8	Спортивная игра «футбол»	1			26.09.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
9	Прыжок в длину с разбега	1			02.10.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
10	Прыжок в длину с разбега	1			03.10.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
11	Броски набивного мяча	1			09.10.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
12	Броски набивного мяча	1			10.10.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/

13	Челночный бег	1			16.10.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
14	Челночный бег	1			17.10.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
15	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1			23.10.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
16	Закаливание организма под душем.	1			24.10.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
17	Техника безопасности во время уроков по гимнастике	1			06.11.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
18	Строевые команды и упражнения	1			07.11.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
19	Строевые команды и упражнения	1			13.11	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
20	Передвижения по гимнастической стенке	1			14.11	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
21	Передвижения по гимнастической стенке	1			20.11	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
22	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			21.11	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
23	Передвижения по гимнастической скамейке	1			27.11	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
24	Передвижения по гимнастической скамейке	1			28.11	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
25	Прыжки через скакалку	1			04.12	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
26	Прыжки через скакалку	1			05.12	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
27	Ритмическая гимнастика	1			11.12	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
28	Ритмическая гимнастика	1			12.12	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
29	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			18.12	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
30	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			19.12.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
31	Танцевальные упражнения из танца полька	1			25.12.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/

32	Танцевальные упражнения из танца полька	1			26.12.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
33	Техника безопасности во время лыжной подготовки	1			09.01	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			15.01	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			16.01	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			22.01	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
37	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			23.01	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
38	Повороты на лыжах способом переступания	1			29.01	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
39	Повороты на лыжах способом переступания	1			30.01	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			05.02	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			06.02	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
42	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			19.02	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			20.02	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
44	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			26.02	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
45	Бег на лыжах 1 км	1			27.02	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1			04.03	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
47	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			05.03	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/

48	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			11.03	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
49	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			12.03	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
50	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			18.03	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
51	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			19.03	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
52	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			08.04	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
53	Спортивная игра баскетбол	1			09.04	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
54	Спортивная игра баскетбол	1			15.04	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
55	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			16.04	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
56	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			22.04	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
57	Спортивная игра волейбол	1			23.04	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
58	Спортивная игра волейбол	1			29.04	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
59	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			30.04	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			06.05	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1			07.05	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/

	туловища из положения лежа на спине. Наклон вперед. Подвижные игры					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			13.05	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			14.05	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			20.05	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			21.05	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
66	Бег с преодолением препятствий	1			27.05	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
67	Бег максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1			28.05	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Челночный бег3*10м	1				https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			04.09.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
2	Из истории развития национальных видов спорта. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт.	1			05.09.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
3	Из истории развития физической культуры в России. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: стартовое ускорение	1			11.09.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: финиширование.	1			12.09.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
5	Самостоятельная физическая подготовка. Смешанное передвижение.	1			18.09.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
6	Беговые упражнения	1			19.09.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
7	Беговые упражнения	1			25.09.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
8	Беговые упражнения	1			26.09.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
9	Упражнения из игры футбол	1			02.10.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
10	Упражнения из игры футбол	1			03.10.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
11	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			09.10.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/

12	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			10.10.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
13	Метание малого мяча на дальность	1			16.10.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
14	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1			17.10.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
15	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			23.10.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
16	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			24.10.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			06.11.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
18	Акробатическая комбинация	1			07.11.2023	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
19	Акробатическая комбинация	1			13.11	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1			14.11	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
21	Упражнения на гимнастической перекладине	1			20.11	https://resh.edu.ru/ . https://uchi.ru/
22	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			21.11	Поле для свободного ввода 1
23	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			27.11	Поле для свободного ввода 1
24	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			28.11	Поле для свободного ввода 1
25	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			04.12	Поле для свободного ввода 1
26	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			05.12	Поле для свободного ввода 1
27	Обучение опорному прыжку	1			11.12	Поле для свободного ввода 1
28	Обучение опорному прыжку	1			12.12	Поле для

						свободного ввода 1
29	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			18.12	Поле для свободного ввода 1
30	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			19.12.2023	Поле для свободного ввода 1
31	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			25.12.2023	Поле для свободного ввода 1
32	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			26.12.2023	Поле для свободного ввода 1
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			09.01	Поле для свободного ввода 1
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			15.01	Поле для свободного ввода 1
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			16.01	Поле для свободного ввода 1
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			22.01	Поле для свободного ввода 1
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			23.01	Поле для свободного ввода 1
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			29.01	Поле для свободного ввода 1
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			30.01	Поле для свободного ввода 1
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			05.02	Поле для свободного ввода 1
41	Передвижение на лыжах	1			06.02	Поле для

	одновременным одношажным ходом с небольшого склона					свободного ввода 1
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			19.02	Поле для свободного ввода 1
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			20.02	Поле для свободного ввода 1
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			26.02	Поле для свободного ввода 1
45	Бег на лыжах 1 км.	1			27.02	Поле для свободного ввода 1
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			04.03	Поле для свободного ввода 1
47	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижная игра «Запрещенное движение»	1			05.03	Поле для свободного ввода 1
48	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель», «Паровая машина»	1			11.03	Поле для свободного ввода 1
49	Упражнения из игры баскетбол	1			12.03	Поле для свободного ввода 1
50	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места.	1			18.03	Поле для свободного ввода 1
51	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			19.03	Поле для свободного ввода 1
52	Ведение «змейкой»	1			08.04	Поле для свободного ввода 1
53	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1			09.04	Поле для свободного ввода 1

54	Упражнения из игры баскетбол	1			15.04	Поле для свободного ввода 1
55	Упражнения из игры волейбол	1			16.04	Поле для свободного ввода 1
56	Волейбол: нижняя боковая подача.	1			22.04	Поле для свободного ввода 1
57	Приём и передача мяча сверху.	1			23.04	Поле для свободного ввода 1
58	Упражнения из игры волейбол	1			29.04	Поле для свободного ввода 1
59	Наклон вперед	1			30.04	Поле для свободного ввода 1
60	Поднимание туловища. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1			06.05	Поле для свободного ввода 1
61	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			07.05	Поле для свободного ввода 1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжки в длину. Подвижные игры	1			13.05	Поле для свободного ввода 1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			14.05	Поле для свободного ввода 1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			20.05	Поле для свободного ввода 1

65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			21.05	Поле для свободного ввода 1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			27.05	Поле для свободного ввода 1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на выносливость	1			28.05	Поле для свободного ввода 1
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

"Издательство Просвещение""

- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

-Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение».

- Физическая культура: 1-4-е классы: учебник в 2 частях/Винер-Усманова

О.Д./ под ред. Винер- Усмановой И.А.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура,1-4 кл/ Матвеев А.П., Акционерное общество

"Издательство Просвещение

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

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

<https://sdo.edu.orb.ru>

<https://de.edu.orb.ru>

<https://uchi.ru/>

Контрольно- оценочные материалы

СПЕЦИФИКАЦИЯ Промежуточная аттестация (тест) по физической культуре для учащихся 1 классов

Назначение

Работа проводится в конце учебного года с целью определения уровня подготовки учащихся 1 классов в рамках мониторинга достижений планируемых результатов обучения по предмету физическая культура.

Условия проведения и время выполнения

На выполнение всей работы отводится 45 минут.

Для выполнения работы необходима ручка.

Содержание и структура

Содержание соответствует требованиям ФГОС НОО по физической культуре и охватывает изученный к моменту проведения тестирования материал.

Вариант состоит из 13 заданий: 10 заданий с выбором ответа, 3 задания с развернутым ответом. Работа включает задания базового и повышенного уровней сложности.

Распределение заданий по проверяемым планируемым результатам и содержанию.

Работа позволяет оценить достижение наиболее важных планируемых результатов в соответствии с содержанием курса физической культуры 1 класса.

В таблице 1 приведено распределение заданий по выделенным разделам содержания.

Таблица 1

Распределение заданий по основным разделам курса

№ п/п	Раздел содержания	Число заданий в работе
1	Знания о физической культуре	8
2	Способы физкультурной деятельности	1
3	Физическое совершенствование	4
ИТОГО		13

В таблице 2 представлено распределение заданий по уровням сложности.

Таблица 2

Распределение заданий по уровням сложности

Уровень сложности	Число заданий	Максимальный балл за задание каждого уровня сложности
Базовый	10	1
Повышенный	3	2
ИТОГО	13	16

Система оценивания отдельных заданий и работы в целом

Выполнение заданий разной сложности и разного типа оценивается с учётом следующих рекомендаций:

- 1) В заданиях с выбором ответа ученик должен выбрать только верный ответ. Если учащийся выбирает более одного ответа, то задание считается выполненным неверно.
- 2) В заданиях с развернутым ответом ученик должен записать требуемый ответ. Если учащийся приводит неверные ответы, то задание считается выполненным неверно.

- 3) Выполнение каждого задания базового уровня сложности оценивается по дихотомической шкале:
1 балл – указан верный ответ
0 баллов – указан неверный ответ или ответ отсутствует.
- 4) Выполнение каждого задания повышенного уровня сложности оценивается от 0 до 2 баллов по критериям.

Максимальный балл за работу – **16**

Рекомендуемая шкала усвоения материала по физической культуре

Уровень усвоения	не усвоил	усвоил
Первичные баллы	0 – 4	5– 16

В Приложении 1 приведен план работы.

План работы по физической культуре для учащихся 1-х классов

Используются следующие условные обозначения:

1) ПРО – планируемые результаты обучения, КЭС – контролируемые элементы содержания. Коды ПРО представлены в соответствии с кодификатором планируемых результатов обучения и элементов содержания.

2) Уровни сложности заданий: Б – базовый, П – повышенный.

3) Тип задания: ВО – задания с выбором ответа, КО – задания с кратким ответом, РО – задания с развернутым ответом.

К о д П Р О	Р а з д е л	Планируемы й результат (проверяемо е умение)	К о д К Э С	Т и п з а д а н и я	У р о в е н ь с л о ж н о с т и	М а к с и м а л ь н ы й б а л л	В р е м я в ы п о л н е н и я з а д а н и я
--------------------------------	----------------------------	---	--------------------------------	--	--	--	--

ЧАСТЬ 1

1 . 1	З н а н и я о ф и з и ч е с к о й к у л ь т у р е	Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.	1 . 1	В О	Б	1	2
-------------	---	---	-------------	--------	---	---	---

3 · 1	Ф и з и ч е с к о е с о в е р ш е н с т в о в а н и е	Планировать занятия физическими упражнениям и в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.	3 · 1	В О	Б	1	2
3 · 1	Ф и з и ч е с к о е с о в е р ш е н с т в о в а н и е	Планировать занятия физическими упражнениям и в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.	3 · 1	В О	Б	1	2
1 · 1	З н а н и я о ф	Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятель	1 · 1	В О	Б	1	2

	и з и ч е с к о й к у л ь т у р е	ности человека, связь с трудовой и военной деятельность ю.					
1 . 1	З н а н и я о ф и з и ч е с к о й к у л ь т у р е	Излагать факты истории развития физической культуры, характеризов ать её роль и значение в жизнедеятель ности человека, связь с трудовой и военной деятельность ю.	1 . 1	В О	Б	1	2
2 . 1	С п о с о б ы ф и з к у л ь т у р н о й	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	2 . 1	В О	Б	1	2

	д е я т е л ь н о с т и							
1 . 2	З н а н и я о ф и з и ч е с к о й к у л ь т у р е	Находить отличительн ые особенности в выполнении двигательног о действия разными учениками, выделять отличительн ые признаки и элементы	1 . 1 .	В О	П	2	3	
1 . 2	З н а н и я о ф и з и ч е с к о й к у л ь т у	Находить отличительн ые особенности в выполнении двигательног о действия разными учениками, выделять отличительн ые признаки и элементы	1 . 1 .	В О	П	2	3	

	р е						
3 .2	Ф и з и ч е с к о е с о в е р ш е н с т в о в а н и е	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализироват ь и находить ошибки, эффективно их исправлять.	3 .5 3 .7	В О	Б	1	2
1 .2	З н а н и я о ф и з и ч е с к о й к у л ь т у р е	Находить отличительн ые особенности в выполнении двигательног о действия разными учениками, выделять отличительн ые признаки и элементы	1 .1 .	В О	П	2	3

ЧАСТЬ 2

3 .6	Ф и з и ч е с	Взаимодейств овать со сверстниками по правилам проведения подвижных	1 .1 .	Р О	П	2	3
---------	---------------------------------	--	--------------	--------	---	---	---

	к о е с о в е р ш е н с т в о в а н и е	игр и соревнований .					
1 . 4	З н а н и я о ф и з и ч е с к о й к у л ь т у р е	Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихс я, вариативных условиях.	1 . 1 .	К О	П	2	3
1 . 1	З н а н и я о ф и з и ч е с к о й	Излагать факты истории развития физической культуры, характеризов ать её роль и значение в жизнедеятель ности человека, связь с трудовой и военной деятельность ю.	1 . 1 .	К О	П	2	3

	й						
	к						
	у						
	л						
	ь						
	т						
	у						
	р						
	е						

Система оценивания результатов выполнения

№	Правильный ответ		Максимальный балл за выполнение заданий
	1 вариант	2 вариант	
ЧАСТЬ 1			
	1 вариант	2 вариант	
1	1	2	1
2	3	4	1
3	4	3	1
4	3	3	1
5	2	2	1
6	4	1	1
7	3	3	1
8	2	3	1
9	4	1	1
10	4	2	1
ЧАСТЬ 2			
1	«Салки-догонялки», «Третий лишний» и др.	«Метко в цель», «Охотники и утки» и др.	2
2	раза в день.	едой.	2
3	1 рисунок (зайка)	Олимпийский огонь	2


№ задания	Указания к оцениванию заданий повышенного уровня Часть 2	Баллы
1	Написана игра.	2
	Нет ответа.	0
	<i>Максимальный балл</i>	2
2	Верно дописано предложение.	2
	Нет ответа.	0
	<i>Максимальный балл</i>	2
3	Раскрашен рисунок	2
	Рисунок не раскрашен.	0
	<i>Максимальный балл</i>	2

**Промежуточная аттестация по физической культуре за курс 1 класса,
1 вариант**

Ф.И. _____

Тест состоит из 13 заданий: 10 заданий с выбором ответа (часть А) и 3 задания с развёрнутым ответом (часть В). На выполнение теста отводится 40 минут. Рекомендуем долго не задерживаться на задании, которое сразу не получается, переходите к следующему. К невыполненному заданию вернётесь, если останется время.

Часть А		
К каждому заданию части А даны несколько ответов, из которых только один верный . При выполнении заданий этой части укажите в « Бланке ответов » номер выбранного Вами ответа, в соответствующей клетке бланка для каждого задания (А1-А10)		
№	Текст задания	Варианты ответов
А 1	Когда возникли физические упражнения?	<ol style="list-style-type: none"> 1. В глубокой древности 2. В средние века 3. В современном мире 4. Все вышеназванное
А 2	Очень важно иметь правильную осанку. Что нужно делать для улучшения осанки?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Носить портфель на одном и том же плече 2. Красиво одеваться 3. Укреплять мышцы физическими упражнениями 4. Гулять на свежем воздухе
А 3	Зачем нужно выполнять утреннюю гимнастику?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Для укрепления здоровья 2. Для закаливания и воспитания воли 3. Для поддержания бодрого настроения 4. Всё вышеназванное
А 4	Древние состязания породили особый вид деятельности. Какой?	<ol style="list-style-type: none"> 1. спорт 2. учёбу 3. движение 4. пение
А 5	Во время Олимпийских игр приезжали не только атлеты, но и...	<ol style="list-style-type: none"> 1. Женщины и дети 2. Поэты и писатели 3. Победители 4. Рабы
А 6	Основной гигиенической процедурой для поддержания чистоты тела является...	<ol style="list-style-type: none"> 1. Чистка зубов 2. Смена белья 3. Причёсывание 4. Мытьё
А 7	Во время ходьбы нога ставится...	<ol style="list-style-type: none"> 1. На всю стопу 2. С носка перекатом на пятку 3. С пятки перекатом на носок 4. На носки
А 8	Какое действие нужно совершить, чтобы попасть мячом в цель?	<ol style="list-style-type: none"> 1. бег 2. метание 3. прыжок 4. ходьбу
А 9	От чего зависит выбор подвижной игры?	<ol style="list-style-type: none"> 1. От места проведения 2. От инвентаря 3. От количества ребят 4. Всё вышеназванное
А 10	Зачем необходимо выполнять разминку на занятиях физической культуры?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Для поднятия настроения 2. Для повышения работоспособности 3. Для развлечения 4. Для подготовки мышц к

		сложным упражнениям
Часть В		
При выполнении заданий части В запишите краткий ответ или развёрнутый ответ		
№ п/п	Содержание задания	
В1	Напиши название подвижной игры с использованием бега.	
В2	Допиши предложение: Чистить зубы надо два...	
В3	Раскрась талисман Олимпийских игр 2014 года.	
		

Максимальное количество баллов за работу: ____

Итоговый балл: _____ Уровень: _____

Учитель: _____ / _____ / _____ Дата: _____

**Промежуточная аттестация по физической культуре за курс 1 класса,
2 вариант**

Ф.И. _____

Инструкция для учащегося

Тест состоит из 13 заданий: 10 заданий с выбором ответа (часть А) и 3 задания с развёрнутым ответом (часть В). На выполнение теста отводится 45 минут. Рекомендуем долго не задерживаться на задании, которое сразу не получается, переходите к следующему. К невыполненному заданию вернётесь, если останется время.

Часть А

К каждому заданию **части А** даны несколько ответов, из которых только **один верный**. При выполнении заданий этой части укажите в «Бланке ответов» номер выбранного Вами ответа, в соответствующей клетке бланка для каждого задания (**А1-А10**)

№	Текст задания	Варианты ответов
А 1	В древнегреческом городе Спарта юные граждане весь день находились в специальных школах. Чем они занимались в этих школах?	1. Учили алфавит 2. Маршировкой, бегом, метанием копья 3. Учили математику 4. Все вышеназванное
А 2	Очень важно иметь правильную осанку. По какой причине нарушается осанка?	1. Из-за физических упражнений 2. Из-за неправильного питания 3. Из-за плохого самочувствия 4. Из-за слабо развитых мышц
А 3	Зачем нужно выполнять физкультминутку?	1. Для укрепления здоровья 2. Для закаливания и воспитания воли 3. Для отдыха 4. Для поддержания бодрого настроения
А 4	В каком городе зародились Олимпийские игры?	1. в Сочи 2. в Риме 3. в Олимпии 4. в Москве
А 5	Во время Олимпийских игр прекращались...	1. Занятия в школах 2. Войны 3. Вся работа 4. Развлечения
А 6	Основной гигиенической процедурой для поддержания чистоты рта является...	1. Чистка зубов 2. Смена белья 3. Причёсывание 4. Мытьё
А 7	Во время ходьбы руки делают движения...	1. Круговые 2. Вверх и вниз 3. Вперёд и назад в такт движениям ног 4. В стороны
А 8	Какое действие нужно совершить, чтобы дальше приземлиться?	1. бег 2. метание 3. прыжок 4. ходьбу
А 9	В каждой подвижной игре обязательно нужно соблюдать..?	1. правила 2. терпение 3. честность 4. Всё вышеназванное
А 10	Зачем необходимо соблюдать дисциплину на занятиях физической культуры?	1. Для поднятия настроения 2. Для избежания несчастных случаев 3. Для развлечения 4. Для подготовки мышц к сложным упражнениям

Часть В

При выполнении заданий части В запишите **краткий ответ** или **развёрнутый ответ**

№ п/п	Содержание задания
В1	Напиши название подвижной игры с использованием бросков мяча.

В2	Допиши предложение: Обязательно мой руки с мылом перед...
В3	<p>Раскрась один из <u>главных</u> ритуалов Олимпийских игр.</p> 

Максимальное количество баллов за работу: ____

Итоговый балл: _____ Уровень: _____

Учитель: _____ / _____ / _____ Дата: _____

Промежуточная аттестация по физической культуре во 2 классе.

Цель работы:

1. Выявить наиболее трудные для учащихся элементы содержания при изучении разделов по предмету Физическая культура.

2. Оценить уровень освоения основных формируемых предметом видов деятельности при изучении разделов по предмету Физическая культура.

Дата проведения работы –

Характеристика структуры и содержания работы

Работа носит диагностический характер. Промежуточная аттестационная работа содержит 13 заданий (80% - заданий базового уровня, 20% - повышенного уровня).

Работа включает три типа заданий:

Базовый уровень.

1). В заданиях с 1-3 и 5-11 нужно выбрать правильный ответ из предложенных. Поэтому в таких заданиях вы можете выбрать только один вариант ответа. Если вы выберете два ответа – задание будет считаться невыполненным. Выполняя эти задания, сначала прочтите все варианты ответов. Потом выберите тот ответ, который вы считаете правильным. Запишите ответ на свой листок.

2). В задании 4 надо самому дописать ответ, так как вопрос без вариантов ответа.

Повышенный уровень.

3). В заданиях 12-13 надо будет написать или нарисовать 2 упражнения. (1 балл за каждое упражнение (максимум 2,0))

Ответ должен быть полный и четко сформулирован. Если вы хотите изменить ответ, зачеркните его и запишите рядом новый.

Работа охватывает учебный материал, изученный во 2 классе в учебном году. В рамках каждого варианта работы проверяется уровень подготовки школьников по всем элементам содержания. Соотношение числа заданий по разным элементам содержания опирается на примерную программу по Физической культуре и отражает учебное время, отводимое в процессе изучения предмета на тот или иной вопрос темы.

Таблица 1

Распределение заданий по частям работы

№	Части работы	Число заданий	Максимальный балл	Тип заданий
1	Часть 1	10	10	Задание с выбором одного правильного ответа базового уровня сложности.
2	Часть 2	1	1	Надо самому дописать ответ, так как вопрос без вариантов ответа базового уровня сложности.
3	Часть 3	2	4	В заданиях надо будет написать или нарисовать 2 упражнения повышенного уровня сложности.
Итого		13	15	

5. Время выполнения работы – 45 минут

Примерное время на выполнение заданий составляет:

- 1) для выполнения одного задания в **первой части** базового уровня сложности отводится – 2,5 минуты.
- 2) для выполнения одного задания во **второй части** базового уровня сложности отводится – 2,5 минуты
- 3). для выполнения одного задания в **третьей части** повышенного уровня сложности отводится 8 минут

6. Дополнительные материалы и оборудование: не предусмотрены

7. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом

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

-За верный ответ при выполнении задания **2 части** работы обучающийся получает **1** балл. За неверный ответ или его отсутствие выставляется 0 баллов.

-За верный ответ при выполнении задания **3 части** работы обучающийся получает **1** балла. За неверный ответ или его отсутствие выставляется 0 баллов.

Максимальное количество баллов, которое может получить обучающийся за выполнение всей работы, — **15 баллов**.

Распределение заданий по разделам, планируемым результатам и уровню сложности

	Разделы курса	Планируемые результаты	Количество заданий	Максимальное количество баллов	Тип заданий	Уровень сложности
1	Знания о ФК и ЗОЖ	Характеризовать роль и значение утренней зарядки.	4	4	ВО,КО	Б
2	Физические качества	Характеризовать основные физические качества	2	2	ВО	Б
3	Двигательные действия	Отбирать физические упражнения для развития ДУ.	2	2	ВО	Б
4	Правила безопасности.	Характеризовать способы безопасного поведения.	2	2	ВО	Б
5	Способы двигательной дея	Отбирать комплексы упражнений для УГГ.	1	1	ВО	Б
		Отбирать физические упражнения для развития ФК.	1	2	РО	П
		Умение сохранять правильную осанку	1	2	РО	П
ИТОГО:			13	15	ВО,КО.	Б,П.

Условные обозначения

уровень сложности: Б — базовый, П — повышенный.

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

Критерии оценки работы общая сумма баллов за работу -15

Если учащийся получает за выполнение всей работы 7 баллов и менее, то он имеет недостаточную предметную подготовку по проверяемой теме и нуждается в дополнительном изучении материала и повторной диагностике.

Результат учащегося, лежащий в пределах от 8 до 10 баллов, говорит об усвоении им лишь наиболее важных элементов проверяемой темы, недостаточном владении информируемыми способами деятельности. Учащийся нуждается в серьёзной коррекционной работе по проверяемой теме. Данный уровень усвоения соответствует отметке «удовлетворительно».

При получении 11-13 баллов учащийся показывает усвоение всех содержательных элементов проверяемой темы и оперирования ими на уровне выполнения стандартных учебных задач. Данный уровень усвоения соответствует отметке «хорошо».

При получении 14-15 баллов учащийся демонстрирует освоение предметных знаний на уровне овладения достаточно сложными учебными действиями, умениям и применять полученные знания при решении образовательных задач. Данный уровень усвоения соответствует отметке «отлично».

Система перевода баллов в отметку.

Отметка	Количество правильных ответов в %	Количество правильных ответов в баллах
5	90 – 100 %	14 – 156
4	75 – 89 %	11 – 136
3	50 – 74 %	8 – 106
2	0 – 49 %	0 – 76

Кодификатор заданий для итогового контроля во 2 классе.

Код раздела	Код контролируемого элемента	Элементы содержания, проверяемые заданиями экзаменуемой работы	
1	Правила безопасности жизнедеятельности.		
	1.1	Характеризовать способы безопасного поведения.	+
2	Способы двигательной деятельности на уроке.		
	2.1	Отбирать комплексы упражнений для УГГ.	+
	2.2	Отбирать физические упражнения для развития ФК.	+
	2.3	Умение сохранять правильную осанку	+
3	Двигательные действия.		
	3.1	Знать значение подвижных игр.	+
	3.2	Отбирать физические упражнения для развития ДУ.	+
4	Знания о ФК и ЗОЖ.		
	4.1	Знать значение физической культуры в жизни человека.	+
	4.2	Знать упражнения из комплекса УГГ.	+
5	Физические качества.		

5.1	Знать значение физических качеств.	+
5.2	Характеризовать упражнения на развитие физических качеств.	+

**Теоретическая
часть
Базовый уровень**

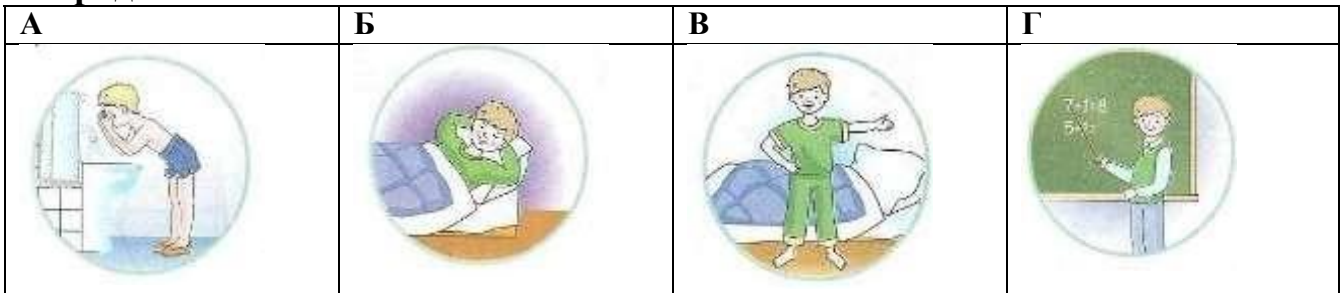
1. Что нужно сделать для повышения общей устойчивости организма к неблагоприятным погодным условиям?

- А) читать книжки про здоровый образ жизни
- Б) выполнять физкультминутки на уроках
- В) выполнять физические упражнения в сочетании с закаливанием

2. Закончи предложение. Эстафеты

- А) входят в программу соревнований хоккея с мячом
- Б) позволяют выявить лучшую команду
- В) не используются на уроках физической культуры

3. Определите, на какой картинке изображен режимный момент утренней зарядки.



4. Подумай и напиши, о чем идет речь?

Это помогает вам утром окончательно проснуться, заряжает ваш организм силой и энергией.

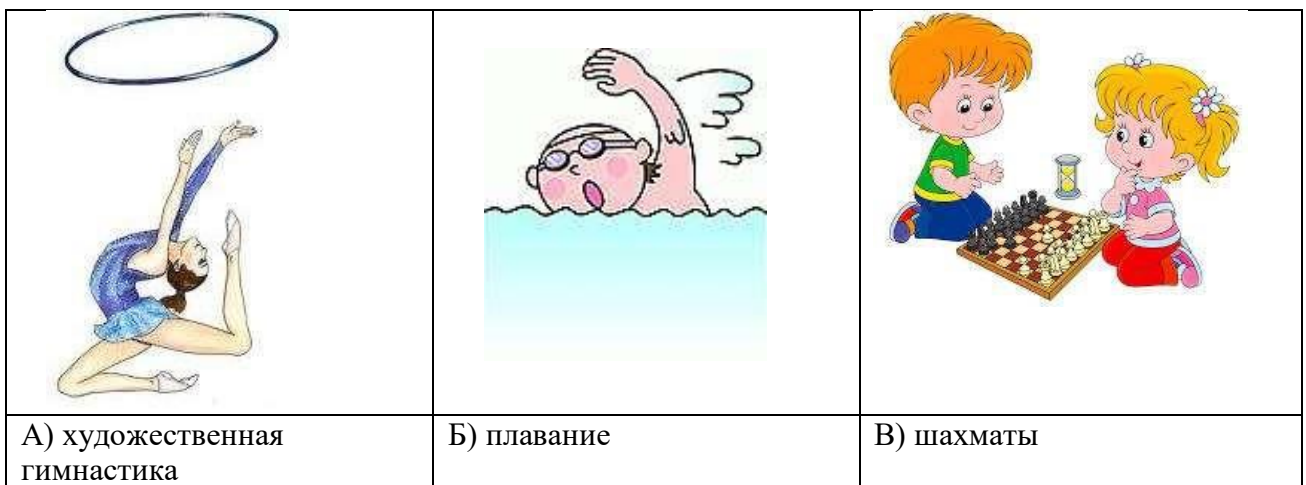
5. Выбери физические качества человека:

- А) гордость, смелость, дисциплинированность
- Б) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В) скромность, аккуратность, верность




6. Какие качества ты будешь развивать с помощью подвижных игр?

- А) силу
- Б) ум
- В) ловкость, меткость, быстроту, выносливость

7. В каком виде спорта нужно быть быстрым:



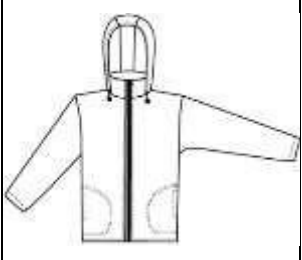


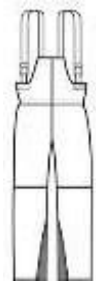
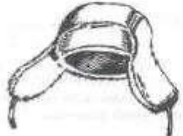

8 Выбери физическое упражнение для развития силы?

 <p>А)</p>
<p>Б)</p>
 <p>В)</p>
 <p>Г)</p>

9..Что следует делать при ушибе?

- А) растереть разогревающими мазями ушибленное место;
- Б) на ушибленное место положить холодный компресс на 20-30 минут;
- Г) принять болеутоляющие таблетки.

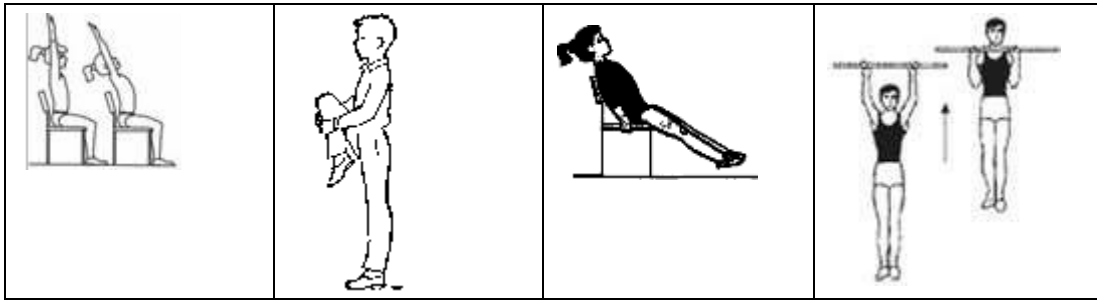
10.Выбери и напиши в чем ты пойдешь кататься на лыжах?

					
1	2	3	4	5	6

- А) 3,4,5,6;
- Б) 1,2,4,6;
- В) 1,4,5,6;
- Г) 2,3,4,6.

11.Какое упражнение не следует включать в комплекс физкультминутки?

А	Б	В	Г
---	---	---	---



Повышенный уровень.

12. Напиши или нарисуй 2 упражнения для развития гибкости.

13. Напиши или нарисуй 2 упражнения для профилактики нарушения осанки

Количество набранных баллов: _____

Оценка: _____

Учитель: _____

Анализ итоговой контрольной работы

Общеобразовательное учреждение

Учитель

Класс 2

Вариант контрольной работы 1

Кол-во обучающихся в классе _____ чел.

Кол-во обучающихся, выполнявших работу _____ чел. _____ %

Выполнили работу:

На «5» - _____ чел. _____ %

На «4» - _____ чел. _____ %

На «3» - _____ чел. _____ %

На «2» - _____ чел. _____ %

Ключ к ответам

1 вариант	
1	В
2	Б
3	В
4	Утренняя зарядка
5	Б
6	В
7	Б
8	Б
9	Б
10	Б
11	Г
12	
13	

Промежуточная аттестация по предмету физическая культура в 3 классе.

Цель работы:

1. Выявить наиболее трудные для учащихся элементы содержания при изучении разделов по предмету Физическая культура.

2. Оценить уровень освоения основных формируемых предметом видов деятельности при изучении разделов по предмету Физическая культура.

Дата проведения работы –

Характеристика структуры и содержания работы

Работа включает один тип заданий:

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

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

Таблица 1

Распределение заданий по частям работы

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

5. Время выполнения работы – 45 минут

Примерное время на выполнение заданий составляет:

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

6. Дополнительные материалы и оборудование: не предусмотрены

7. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом

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

Максимальное количество баллов, которое может получить обучающийся за выполнение всей работы,

—18 баллов.

Распределение заданий по разделам, планируемым результатам и уровню сложности

	Разделы курса	Планируемые результаты	Количество заданий	Максимальное количество баллов	Тип заданий	Уровень сложности
1	Знания о ФК и ЗОЖ		3	3	ВО	Б
2	Физические качества	Знать определения физических качеств и их отличия.	6	6	ВО	Б
3	Двигательные действия	Знать виды спорта и основные их движения.	2	2	ВО	Б
4	Олимпийское движение	Знать олимпийские игры древности, её символику.	3	3	ВО	Б
5	Медицинские знания.	Оказание первой помощи	2	2	ВО	Б
6	Гигиенические требования	Знать систему закаливания, подбирать правильно обувь.	2	2	ВО	Б
ИТОГО:			18	18	ВО,	Б

Условные обозначения

уровень сложности: Б — базовый, П — повышенный.

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

Критерии оценки работы общая сумма баллов за работу -18

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

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

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

При получении 17-18 баллов учащийся демонстрирует освоение предметных знаний на уровне овладения достаточно сложными учебными действиями, умениям и применять полученные знания при решении образовательных задач. Данный уровень усвоения соответствует отметке «отлично».

Система перевода баллов в отметку.

Отметка	Количество правильных ответов в %	Количество правильных ответов в баллах

5	90 – 100 %	17 – 18б
4	75 – 89 %	14 – 16б
3	50 – 74 %	9 – 13б
2	0 – 49 %	0 – 8б

Кодификатор заданий для итогового контроля в 3 классе

Код раздела	Код контролируемого элемента	Элементы содержания, проверяемые заданиями экзаменуемой работы	
1		Олимпийские игры.	
	1.1	Знать Олимпийские игры древности.	+
	1.2	Знать символику Олимпийских игр.	+
2		Гигиенические требования.	
	2.1	Знать кто применял закаливание в армии.	+
	2.2	Знать систему закаливания.	+
3		Двигательные действия.	
	3.1	Знать значение подвижных игр.	+
	3.2	Знать различия между спортивными и подвижными играми.	+
4		Знания о ФК и ЗОЖ.	
	4.1	Знать значение физической культуры в жизни человека.	+
	4.2	Знать определение здорового образа жизни.	+
5		Медицинские знания	
	5.1	Оказание первой помощи.	+
	5.2	Знать номер вызова скорой помощи.	+
6		Физические качества.	
	6.1	Знать значение физических качеств.	+
	6.2	Характеризовать упражнения на развитие физических качеств.	+

Итоговая тестовая работа по физической культуре, 3 класс

Фамилия, имя (в Р. п.) _____

1. Зачем нужно заниматься физкультурой?

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

2. Чтобы осанка была правильной нужно:

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

В. Плавать

3. Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...

- А. развитие физических качеств людей;
- Б. сохранение и улучшение здоровья людей;
- В. подготовку к профессиональной деятельности;
- Г. поддержание высокой работоспособности людей.

4. Что такое быстрота?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность с помощью мышц производить активные действия
- В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

5. Выбери физические качества человека:

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

6. Что такое сила?

- А. Способность с помощью мышц производить активные действия
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

7. Ловкость – это:

- А. Умение жонглировать
- Б. Умение лазать по канату
- В. Способность выполнять сложные движения

8. Подвижные игры помогут тебе стать:

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

9. Командные спортивные игры это:

- А. Теннис, хоккей, шашки
- Б. Футбол, волейбол, баскетбол
- В. Бадминтон, шахматы, лапта

10. Что такое выносливость?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность с помощью мышц производить активные действия

11. Гибкость – это:

- А. Умение делать упражнение « ласточка»
- Б. Умение садиться на « шпагат»
- В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

12. Кто первым ввёл в российской армии для солдат физическую подготовку и закаливание?

- А. Георгий Жуков
- Б. Александр Суворов
- В. Михаил Кутузов

13. Лучшее закаливание – это:

- А. Воздействие воды, солнца и воздуха
- Б. Плавание
- В. Утренняя зарядка

14. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- А. Греция
- Б. Египет
- В. Болгария

15. Символика Олимпийских игр:

- А. Гора Олимп
- Б. Переплетение пяти разноцветных колец
- В. Изображение животного

16. Какого цвета олимпийские кольца?

- А. Синий, красный, белый, голубой, зелёный
- Б. Красный, белый, синий, зелёный, жёлтый
- В. Синий, красный, чёрный, жёлтый, зелёный

17. Что надо делать при кровотечении из носа?

- А. Вызвать врача
- Б. Промыть нос водой
- В. Положить на переносицу лёд или холодный компресс

18. По какому номеру телефона нужно звонить, чтобы вызвать врача «Скорой помощи»?

- А. 01
- Б. 02
- В. 03

Количество набранных баллов: _____

Оценка: _____

Учитель: _____

Анализ итоговой контрольной работы

Общеобразовательное учреждение

Учитель

Класс 3

Вариант контрольной работы 1

Кол-во обучающихся в классе _____ чел.

Кол-во обучающихся, выполнявших работу _____ чел. _____ %

Выполнили работу:

На «5» - _____ чел. _____ %

На «4» - _____ чел. _____ %

На «3» - _____ чел. _____ %

На «2» - _____ чел. _____ %

ОТВЕТЫ

№	ответ	№	ответ
1	б	10	а
2	б	11	в
3	б	12	б
4	в	13	а
5	б	14	а
6	а	15	б
7	в	16	в
8	в	17	в
9	б	18	в

