

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

**Муниципальное образование "Муниципальный округ Кизнерский район Удмуртской Республики" в лице Администрации муниципального образования "Муниципальный округ Кизнерский район Удмуртской Республики"
МБОУ Безменшурская ООШ**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Рук. ШМО



Картошкина С.Л.
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
на педсовете
Протокол № 9
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
Безменшурская ООШ



Кузнецова Т.С.
Приказ № 86
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 2195298)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)
для обучающихся 1 – 4 классов

срок реализации рабочей программы: 4 года (1-4 класс)

Разработчик: Александрова В.П.
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Перечень нормативных актов, регламентирующих разработку рабочей программы учебного предмета курса (в том числе внеурочной деятельности), модуля.

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 24 июня 2023 года;
- Приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования» с изменениями от 5 декабря 2022 года;
- Приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 №372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (далее – ФОП НОО);
- Приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 №286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (далее – ФГОС НОО) с изменениями от 8 ноября 2022 года;
- Приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 №1598 «Об утверждении ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ» с изменениями от 8 ноября 2022 года;
- Уставом МБОУ Безменшурская ООШ;
- Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБОУ Безменшурская ООШ.

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 – 136 часов: в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Воспитательный потенциал.

Реализация школьными педагогами **воспитательного потенциала урока** предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

В соответствии с программой воспитания на учебный год предполагается (смотрите Примечание):

- участие в мероприятиях предметной декады, межпредметной декады, образовательных событиях;
- участие в школьном, муниципальном этапах всероссийских конкурсов, олимпиад, тематических и всероссийских диктантов, профориентационных беседах;
- использование тематических заданий, приуроченных к определенным датам;
- проведение бесед по темам, приуроченным к (определенным датам).

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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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 предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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 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
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	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	14			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	14			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		62			
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	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	14			Поле для свободного ввода

2.4	Подвижные и спортивные игры	14			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов	1			Поле для свободного ввода1
2	Виды физических упражнений. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			Поле для свободного ввода1
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию 30м.	1			Поле для свободного ввода1
4	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			Поле для свободного ввода1
5	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств . Челночный бег 3*10м/с	1			Поле для свободного ввода1
6	Закаливание организма под душем . Прыжок в длину с места	1			Поле для свободного ввода1
7	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1			Поле для свободного ввода1
8	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1			Поле для свободного ввода1
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м .	1			Поле для свободного ввода1
10	Спортивная игра футбол	1			Поле для свободного ввода1
11	Спортивная игра футбол	1			Поле для свободного ввода1
12	Подвижные игры с приемами футбола	1			Поле для свободного ввода1
13	Подвижные игры с приемами футбола	1			Поле для свободного ввода1

14	Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Снайперы»	1			Поле для свободного ввода1
15	Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Снайперы»	1			Поле для свободного ввода1
16	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			Поле для свободного ввода1
17	Лазание по канату. Передвижения по гимнастической скамейке	1			Поле для свободного ввода1
18	Лазание по канату. Передвижения по гимнастической скамейке	1			Поле для свободного ввода1
19	Передвижения по гимнастической стенке Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			Поле для свободного ввода1
20	Строевые команды и упражнения	1			Поле для свободного ввода1
21	Прыжки через скакалку	1			Поле для свободного ввода1
22	Прыжки через скакалку	1			Поле для свободного ввода1
23	Ритмическая гимнастика	1			Поле для свободного ввода1
24	Ритмическая гимнастика	1			Поле для свободного ввода1
25	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			Поле для свободного ввода1
26	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			Поле для свободного ввода1
27	Танцевальные упражнения из танца полька	1			Поле для свободного ввода1
28	Танцевальные упражнения из танца полька	1			Поле для свободного ввода1
29	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода1
30	Броски набивного мяча	1			Поле для свободного ввода1

31	Броски набивного мяча	1			Поле для свободного ввода1
32	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			Поле для свободного ввода1
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			Поле для свободного ввода1
34	Беговые упражнения с координационной сложностью. Дозировка физических нагрузок.	1			Поле для свободного ввода1
35	Спортивная игра баскетбол	1			Поле для свободного ввода1
36	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			Поле для свободного ввода1
37	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			Поле для свободного ввода1
38	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			Поле для свободного ввода1
39	Подвижные игры с приемами волейбола	1			Поле для свободного ввода1
40	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			Поле для свободного ввода1
41	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			Поле для свободного ввода1
42	Строевые команды и упражнения. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1			Поле для свободного ввода1
43	Строевые команды и упражнения. Закаливание организма под душем	1			Поле для свободного ввода1
44	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			Поле для свободного ввода1
45	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			Поле для свободного ввода1
46	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			Поле для свободного ввода1
47	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			Поле для свободного ввода1

48	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			Поле для свободного ввода1
49	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			Поле для свободного ввода1
50	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			Поле для свободного ввода1
51	Повороты на лыжах способом переступания	1			Поле для свободного ввода1
52	История появления современного спорта Повороты на лыжах способом переступания	1			Поле для свободного ввода1
53	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			Поле для свободного ввода1
54	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			Поле для свободного ввода1
55	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			Поле для свободного ввода1
56	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			Поле для свободного ввода1
57	Спуски с пологого склона в стойке лыжника, торможение плугом; Подвижные игры, эстафеты на материале лыжной подготовки.	1			Поле для свободного ввода1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			Поле для свободного ввода1
59	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			Поле для свободного ввода1
60	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			Поле для свободного ввода1
61	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			Поле для свободного ввода1
62	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			Поле для свободного ввода1
63	Бег с ускорением на короткую дистанцию 30м	1			Поле для свободного ввода1
64	Броски набивного мяча из-за головы	1			Поле для свободного ввода1

65	Броски набивного мяча из-за головы. Итоговая контрольная работа.	1	1		Поле для свободного ввода1
66	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			Поле для свободного ввода1
67	Челночный бег 3*10 м /с	1			Поле для свободного ввода1
68	Бег на средние дистанции 1000м.	1			Поле для свободного ввода1

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода1
2	Закаливание организма. Беговые упражнения	1			Поле для свободного ввода1
3	Беговые упражнения. 30м.	1			Поле для свободного ввода1
4	Метание малого мяча на дальность	1			Поле для свободного ввода1
5	Метание малого мяча на дальность	1			Поле для свободного ввода1
6	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			Поле для свободного ввода1
7	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			Поле для свободного ввода1
8	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			Поле для свободного ввода1
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м .	1			Поле для свободного ввода1
10	Упражнения из игры футбол	1			Поле для свободного ввода1
11	Упражнения из игры футбол	1			Поле для свободного ввода1
12	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			Поле для свободного ввода1
13	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			Поле для свободного ввода1
14	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» «Снайперы»	1			Поле для свободного ввода1

15	Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Снайперы»	1			Поле для свободного ввода1
16	Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Снайперы»	1			Поле для свободного ввода1
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			Поле для свободного ввода1
18	Акробатическая комбинация	1			Поле для свободного ввода1
19	Акробатическая комбинация	1			Поле для свободного ввода1
20	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			Поле для свободного ввода1
21	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			Поле для свободного ввода1
22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			Поле для свободного ввода1
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			Поле для свободного ввода1
24	Обучение опорному прыжку	1			Поле для свободного ввода1
25	Обучение опорному прыжку	1			Поле для свободного ввода1
26	Упражнения на гимнастической перекладине	1			Поле для свободного ввода1
27	Упражнения на гимнастической перекладине	1			Поле для свободного ввода1
28	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			Поле для свободного ввода1
29	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			Поле для свободного ввода1
30	Самостоятельная физическая подготовка Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			Поле для свободного ввода1
31	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода1
32	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			Поле для свободного ввода1

33	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			Поле для свободного ввода 1
34	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			Поле для свободного ввода 1
35	Предупреждение травм на занятиях подвижными играми	1			Поле для свободного ввода 1
36	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			Поле для свободного ввода 1
37	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			Поле для свободного ввода 1
38	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			Поле для свободного ввода 1
39	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			Поле для свободного ввода 1
40	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			Поле для свободного ввода 1
41	Упражнения из игры баскетбол	1			Поле для свободного ввода 1
42	Упражнения из игры баскетбол	1			Поле для свободного ввода 1
43	Упражнения из игры волейбол	1			Поле для свободного ввода 1
44	Упражнения из игры волейбол	1			Поле для свободного ввода 1
45	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1			Поле для свободного ввода 1
46	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			Поле для свободного ввода 1
47	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			Поле для свободного ввода 1
48	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			Поле для свободного ввода 1
49	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			Поле для свободного ввода 1
50	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			Поле для свободного ввода 1

51	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			Поле для свободного ввода 1
52	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1			Поле для свободного ввода 1
53	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			Поле для свободного ввода 1
54	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1			Поле для свободного ввода 1
55	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			Поле для свободного ввода 1
56	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			Поле для свободного ввода 1
57	Подвижные игры, эстафеты на лыжах на пологом склоне.	1			Поле для свободного ввода 1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			Поле для свободного ввода 1
59	Из истории развития национальных видов спорта	1			Поле для свободного ввода 1
60	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			Поле для свободного ввода 1
61	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения.	1			Поле для свободного ввода 1
62	Беговые упражнения. Низкий старт.	1			Поле для свободного ввода 1
63	Низкий стар, стартовое ускорение.	1			Поле для свободного ввода 1
64	Метание малого мяча на дальность.	1			Поле для свободного ввода 1
65	Метание малого мяча на дальность. Итоговая контрольная работа.	1	1		Поле для свободного ввода 1
66	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием	1			Поле для свободного ввода 1
67	Прыжок в высоту с разбега перешагиваем	1			Поле для свободного ввода 1
68	Бег на средние дистанции 1000м.	1			Поле для свободного ввода 1

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество "Издательство "Просвещение"

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Скамья гимнастическая

Секундомер

Сигнальные флажки

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Сетка для переноса мячей

Рулетка измерительная(10м, 5 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные

Сигнальные конусы

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивный зал игровой

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

1. Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств в 3 классе

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м,с	5.6	5.9	6.6	5.7	6.0	7.1
Бег 1000 м, мин,с.	5.00	5.10	5.20	5.40	5.50	6.00
Прыжок в длину с места, см	150	140	115	145	120	110
Прыжок в длину, с разбега, см	290	250	210	250	210	170
Прыжок в высоту, см	95	90	75	90	85	70
Метание мяча 150 г, м	25	20	15	15	13	11
Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	5	4	1	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-	16	11	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	13	8	6	6	5	3
Бег на лыжах, мин, с 1 км	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

2. Проверочный тест №1 по предмету «Физическая культура» для учащихся 3 класса

Тест с ответами по физкультуре за 3-й класс.

1. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для:

Выберите один ответ:

- развития выносливости, скорости;
- всестороннего развития физической подготовленности;
- формирования правильной осанки.

Правильный ответ: всестороннего развития физической подготовленности;

2. Разминку проводят всегда в....

Выберите один ответ:

- в середине урока
- в любой части урока
- в конце урока

- начале урока

Правильный ответ: в начале урока

3. Пульс нельзя посчитать:

Выберите один ответ:

- Приложив ладонь к груди в области сердца
- Положив кончики пальцев к виску
- Положив кончики пальцев к запястью руки
- Положив руку на живот
- Положив кончики пальцев к шее

Правильный ответ: Положив руку на живот

4. Родина футбола...

Выберите один ответ:

- Германия
- Англия
- Франция
- Америка

Правильный ответ: Англия

5. Гибкость – это:

Выберите один ответ:

- умение садиться на « шпагат»
- способность человека противостоять утомлению в какой-либо деятельности
- способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов
- умение делать упражнение « ласточка»

Правильный ответ: способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

6. Что включает в себя физическая культура?

Выберите один ответ:

- Занятия физическими упражнениями.
- Знания о своем организме.
- Умение применять знания в жизни
- Все вышеназванное.

Правильный ответ: Все вышеназванное.

7. Что входит в состав опорной системы организма?

Выберите один ответ:

- мышцы
- скелет
- кровь
- нервы

Правильный ответ: скелет

8. Найди ошибку в цепочке ответов. Правила поведения на занятиях:

Выберите один ответ:

- перед выполнением сложных гимнастических упражнений необходима разминка.
- нельзя выполнять сложные упражнения без страховки взрослого.
- при соскоке со снарядов приземляться можно на правую или левую ногу.

Правильный ответ: при соскоке со снарядов приземляться можно на правую или левую ногу

9. Надо учиться правильно распределять время, то есть соблюдать режим дня. Выбери из вариантов ответов неверный.

Выберите один ответ:

- Не тратить много времени на просмотр телевизора или компьютера.
- Нужно просыпаться в одно и то же время. Не залеживаться в кровати.
- Спать не менее 9 часов в хорошо проветренном помещении.
- Самому никогда не садиться за уроки.
- Кушать в одно и то же время.
- Обязательно делать утреннюю зарядку.
- Чередовать занятия с отдыхом.

Правильный ответ: Самому никогда не садиться за уроки.

10. Какой термин относится к футболу?

Выберите один ответ:

- брейк
- фальстарт
- пенальти
- метание

Правильный ответ: пенальти

11. Что такое гиподинамия?

Выберите один ответ:

- малоподвижный образ жизни
- вид спорта
- акробатические упражнения

Правильный ответ: малоподвижный образ жизни

12. Что относится к органам чувств?

Выберите один ответ:

- глаза, уши, язык, кожа, нос
- глаза, нос, волосы, уши
- глаза, кожа, язык, кожа, ногти

Правильный ответ: глаза, уши, язык, кожа, нос

13. Для чего нужны координационные способности?

Выберите один ответ:

- попадать в цель, прыгать через скакалку
- подтягиваться на перекладине, долго бегать
- далеко прыгать, быстро бегать

Правильный ответ: попадать в цель, прыгать через скакалку

14. Подвижные игры помогут тебе стать:

Выберите один ответ:

- Сильным
- Ловким, метким, быстрым, выносливым
- Правильного ответа нет
- Умным

Правильный ответ: Ловким, метким, быстрым, выносливым

15. Каким видом спорта занимается Евгений Плющенко:

Выберите один ответ:

- Лыжный спорт
- Правильного ответа нет
- Фигурное катание
- Плавание

Правильный ответ: Фигурное катание

1. Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств в 4 классе

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м,с	5.5	5.7	6.4	5.6	5.8	6.5
Прыжок в длину с места, см	160	150	125	150	130	115
Прыжок в длину, см	300	260	220	260	220	180
Прыжок в высоту, см	100	90	80	95	90	80
Бег, мин,с 1000м	4.50	5.00	5.10	5.30	5.40	5.50
Метание мяча 150 г, м	27	22	18	17	15	12
Подтягивание на высокой перекладине из виса , раз	5	4	1	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-	18	13	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	10	7	7	5	3
Бег на лыжах, мин ,с 1 км	7.30	8.00	8.30	8.00	8.30	9.00

2. Проверочный тест №1 по предмету «Физическая культура» для учащихся 4 класса

Тест по физкультуре за 4-й класс с ответами

1. Гимнастика бывает:

Выберите один ответ:

- Спортивной
- Художественной
- Спортивной, художественной и ритмической
- Правильного ответа нет.

Правильный ответ: Спортивной, художественной и ритмической

2. В закаливании используется правило «трёх П». Что это значит?

Выберите один ответ:

- полезно, постоянно, прекрасно;
- повторимо, постепенно, правильно;
- постоянно, постепенно, последовательно;
- просто, переносимо, понемногу.

Правильный ответ: постоянно, постепенно, последовательно;

3. Стойка на лопатках выполняется из положения:

Выберите один ответ:

- стоя
- сидя
- упора присев
- лёжа на спине

Правильный ответ: лёжа на спине

4. Исходное положение, которое принимает спортсмен перед началом бега по дистанции, называется...

Выберите один ответ:

- присед
- старт
- стойка
- подготовка

Правильный ответ: старт

5. Вещи, которые понадобятся в походе, называются:

Выберите один ответ:

- спортивным снаряжением
- правильного ответа нет
- инвентарём
- туристическим снаряжением

Правильный ответ: туристическим снаряжением

6. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

Выберите один ответ:

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

- две команды – «Становись!» и «Марш!»;
 - две команды – «Внимание!», «Марш!»
 - две команды – «На старт!» и «Марш!».
- Правильный ответ: три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!».

7. Способность человека уравнивать свое тело за счет напряжения мышц называется...

Выберите один ответ:

- быстрота
- гибкость
- выносливость
- равновесие

Правильный ответ: равновесие

8. Сколько основных игроков входят в состав команды по пионерболу?

Выберите один ответ:

- Шесть
- Семь
- Пять
- Один

Правильный ответ: Шесть

9. Окончание бега, когда спортсмен пересекает финишную линию, называется...

Выберите один ответ:

- разбег
- финиширование
- старт
- приземление

Правильный ответ: финиширование

10. Что ещё кроме спортивных соревнований включала программа древних Олимпийских игр?

Выберите один ответ:

- Чтение своих произведений поэтами и писателями
- Подбадривание соревнующихся
- Встреча победителей
- Всё перечисленное

Правильный ответ: Всё перечисленное

11. Какой вид спорта появился в честь афинского воина Филипидиса, принесшего в Афины весть о победе над персами и преодолевшего расстояние в 40 км?

Выберите один ответ:

- спортивная ходьба
- марафон
- правильного ответа нет
- кросс

Правильный ответ: марафон

12. Способность человека выполнять движения с максимальной скоростью за счет быстрого напряжения мышц называется...

Выберите один ответ:

- гибкость
- быстрота
- выносливость

- координация
Правильный ответ: быстрота

13. Несколько физических упражнений, которые выполняют в определенном порядке последовательно одно за другим, называется...

Выберите один ответ:

- комплекс физических упражнений
 - разминка перед уроком
 - утренняя гимнастика
 - подвижная игра
- Правильный ответ: комплекс физических упражнений

14. Как правильно подобрать лыжи?

Выберите один ответ:

- рост + вытянутая вперед нога
 - рост + вытянутая рука вверх
 - рост - рука
- Правильный ответ: рост + вытянутая рука вверх

15. Кто защищает ворота команды футболистов?

Выберите один ответ:

- вратарь
- судья
- болельщик
- футболист

Правильный ответ: вратарь.