

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Солнечная основная общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
протокол № 2 от 30.08.2019 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ Солнечная ООШ
№ 120 от 31.08.2019 г.



Директор МБОУ Солнечная ООШ
И.Ф. Елисеева

Рабочая программа

по учебному предмету «физическая культура»

Уровень образования (класс) - основное общее образование (1-4 классы)
Количество часов - 405 часов

Учитель:
Зайцева Л.И.

п. Солнечный
2019г.

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

На первой ступени школьного обучения в результате освоения основной образовательной программы начального общего образования учащиеся достигают личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами изучения физической культуры в начальной школе являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельностью, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать, оценивать учебные действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами изучения физической культуры в начальной школе являются:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре, приводятся в блоках:

- «**Ученик научится**», где выделяется учебный материал, имеющий *опорный характер*, т. е. служащий основой для последующего обучения. В эту группу включается система таких знаний и учебных действий, которая, во-первых, принципиально необходима для

успешного обучения в начальной и основной школе и должна быть освоена подавляющим большинством детей.

- «Ученик получит возможность научиться», где выделяется материал повышенной сложности. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этой группы, могут продемонстрировать только отдельные обучающиеся, имеющие более высокий уровень мотивации и способностей.

В процессе обучения ученик научится

Раздел «Знания о физической культуре»

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
-характеризовать роль и значение физкультминуток для укрепления здоровья; - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, для укрепления здоровья; - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими	- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; - ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества и различать их между собой; - организовывать

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
		упражнениями.	места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
	- Организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении	- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха, соблюдать правила взаимодействия с игроками.	- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха, соблюдать правила взаимодействия с игроками; -измерять показатели здоровья физического развития и физической подготовленности, вести систематические наблюдения за их динамикой.

Раздел «Физическое совершенствование»

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения;	-Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и	-Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и	Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
- выполнять акробатические упражнения - выполнять легкоатлетические упражнения.	осанки, упражнения на развитие физических качеств; -Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; -выполнять организующие строевые команды и приемы; -выполнять легкоатлетические упражнения -выполнять акробатические упражнения; -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	осанки, упражнения на развитие физических качеств; -Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; -выполнять организующие строевые команды и приемы; -выполнять легкоатлетические упражнения -выполнять акробатические упражнения; упражнения на гимнастическом бревне; -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	осанки, упражнения на развитие физических качеств; -Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; -выполнять организующие строевые команды и приемы; -выполнять легкоатлетические упражнения -выполнять акробатические упражнения; упражнения на гимнастическом бревне; -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

В процессе обучения выпускник получит возможность научиться:

Раздел «Знания о физической культуре»

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для	-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для	--ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества и различать их между собой; -выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;	-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; -характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
укрепления здоровья, развитие основных систем организма; -раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; организма; -раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; -ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества и различать их между собой; -выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; -характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей	укрепления здоровья, развитие основных систем организма; -раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; -ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества и различать их между собой; -выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; -характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей	-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.	индивидуальных особенностей учебной и внешешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
учебной и внешнешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.			

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
-отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; -организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками; -измерять показатели физического развития и физической подготовленности, вести наблюдение за их динамикой; -вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных	-отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; -организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками; -отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; -организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с	-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; -целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; -измерять показатели физического развития и физической подготовленности, вести систематические наблюдения за их динамикой; -выполнять	-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; --целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; -выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; -целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; -выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	игроками; -измерять показатели физического развития и физической подготовленности, вести наблюдение за их динамикой; -вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; -целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; -выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. -измерять показатели физического развития и физической подготовленности.	простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
-выполнять упражнения по коррекции и профилактике осанки, упражнения на развитие физических качеств, оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); -выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; -выполнять организующие строевые команды и приемы; -выполнять акробатические упражнения; -выполнять гимнастические упражнения на снарядах; -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; -сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; -выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; -играть в баскетбол и волейбол по упрощенным	-выполнять упражнения по коррекции и профилактике осанки, упражнения на развитие физических качеств, оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); -выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; -выполнять организующие строевые команды и приемы; -выполнять акробатические упражнения; -выполнять гимнастические упражнения на снарядах; -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; -сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; -выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; -играть в баскетбол и волейбол по упрощенным	-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; -выполнять гимнастические упражнения на снарядах; -выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; -играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам; выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъемов, торможения -оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);	-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; -выполнять гимнастические упражнения на снарядах; -выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; -играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъемов, торможения; -оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
правилам.	правилам.		

1. Содержание учебного предмета.

1 класс.

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»

игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физической деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики.

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

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

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

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

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

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подачи; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Паращютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

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

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Содержательной и критериальной основой для разработки данной программы явились планируемые результаты освоения ООП НОО.

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
1	Базовая часть	73	76	76	76
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	16	16	16	16
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	18	18	18	18
1.5	Лыжная подготовка	18	21	21	21
2	Вариативная часть	24	29	29	29
2.1	Подвижные и элементы спортивных игр	25	25	25	25
2.2	РНК	4	4	4	4
	Итого	99	102	102	102

Распределение учебного материала по триместрам

Классы	I триместр				II триместр				III триместр				Итого:
	Легкая атлетика	Подвижные игры	Гимнастика	Итого:	Гимнастика	с/иПодвижные игры с	Лыжная подготовка	Итого:	с/иПодвижные игры с	Подвижные игры	Легкая атлетика	Итого:	
1	12	12	12	36	6	6	18	30	17	7	9	33	99
2	12	12	12	36	6	6	21	33	17	7	9	33	102
3	12	12	12	36	6	6	21	33	17	7	9	33	102
4	12	12	12	36	6	6	21	33	17	7	9	33	102

№	Тема урока	Количество во часов	План	Факт	Примечание
Знания о физической культуре (5 ч)					
1.1. Физическая культура (2ч)					
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1	4.09		
2	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	1	5.09		
1.2. Из истории физической культуры (1 ч)					
3	История развития физической культуры и первых соревнований. Входной тест «Прыжки».	1	6.09		
1.3. Физические упражнения (2 ч)					
4	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1	11.09		
5	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений	1	12.09		
Способы физкультурной деятельности (4 ч)					
2.1 Самостоятельные занятия (4 ч)					
6	Составление режима дня.	1	13.09		
7	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1	18.09		
8	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1	19.09		
9	Выполнение простейших закаливающих	1	20.09		

	процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).				
Физическое совершенствование (93 ч)					
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)					
10	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	25.09		
11	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	26.09		
12	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	27.09		
13	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз	1	2.10		
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)					
Гимнастика с основами акробатики (27 ч)					
14	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	3.10		
15	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	4.10		
16	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	9.10		
17	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	10.10		
18	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	11.10		
19	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.	1	16.10		
20	Акробатические комбинации. 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев	1	17.10		

	кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.				
21	Акробатические комбинации. 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	1	18.10		
22	Акробатические комбинации. 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	1	23.10		
23	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1	24.10		
24	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1	25.10		
25	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1	6.11		
26	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1	7.11		
27	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1	8.11		
28	Гимнастическая комбинация. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	1	13.11		
29	Гимнастическая комбинация. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	1	14.11		

30	Гимнастическая комбинация. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	1	15.11		
31	Гимнастическая комбинация. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	1	20.11		
32	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	21.11		
33	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	22.11		
34	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	27.11		
Лыжные гонки (34 ч)					
35	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	28.11		
36	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	29.11		
37	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	4.12		
38	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	5.12		
39	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	6.12		
40	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	11.12		
41	Передвижение на лыжах; повороты; спуски;	1	12.12		

	подъемы; торможение.				
42	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	13.12		
43	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	18.12		
44	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	19.12		
45	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	20.12		
46	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	25.12		
47	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	26.12		
48	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	27.12		
49	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	15.01		
50	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	11.01		
51	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	16.01		
52	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	17.01		
53	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	22.01		
54	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	23.01		
55	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	24.01		
56	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	29.01		
57	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	30.01		
58	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	31.01		
59	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	5.02		
60	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	6.02		
61	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	7.02		
62	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	19.02		
63	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	20.02		
64	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	21.02		
65	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	26.02		
Легкая атлетика (3 ч)					
66	Беговые упражнения: с высоким	1	27.02		

	подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.				
67	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	1	28.02		
68	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Легкая атлетика.	1	4.03		
Подвижные и спортивные игры (31 ч)					
69	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	5.03		
70	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	6.03		
71	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	11.03		
72	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	12.03		
73	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	13.03		
74	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	18.03		
75	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	19.03		
76	На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	20.03		

77	На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	1.04		
78	На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	2.04		
79	На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	3.04		
80	На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	8.04		
81	На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	9.04		
82	На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1	10.04		
83	На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1	17.04		
84	На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1	22.04		
85	На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1	23.04		
86	На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1	24.04		
87	На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1	29.04		
88	На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1	30.04		
89	На материале спортивных игр. Баскетбол: специальные передвижения без	1	6.05		

	мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.				
90	На материале спортивных игр. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1	7.05		
91	На материале спортивных игр. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1	8.05		
92	На материале спортивных игр. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1	13.05		
93	На материале спортивных игр. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1	14.05		
94	На материале спортивных игр. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1	15.05		
95	На материале спортивных игр. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	1	20.05		
96	На материале спортивных игр. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	1	21.05		
97	На материале спортивных игр. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	1	22.05		
98	На материале спортивных игр. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.		27.05		
99	На материале спортивных игр. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Итоговый тест «Бег»	1	28.05		

	Ктп 2 класс				
№	Тема урока	Количес во часов	План	Факт	Примеча ние
Знания о физической культуре (5 ч)					
1.1.Физическая культура					
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими	1	4.09		

	упражнениями по укреплению здоровья человека.				
2	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	1	5.09		
1.2.Из истории физической культуры (1 ч)					
3	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Входной тест «Прыжки»	1	6.09		
1.3. Физические упражнения (2 ч)					
4	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1	11.09		
5	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	12.09		
Способы физкультурной деятельности (4 ч)					
2.1 Самостоятельные занятия (3 ч)					
6	Составление режима дня.	1	13.09		
7	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1	18.09		
8	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1	19.09		
2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)					
9	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1	20.09		
Физическое совершенствование (90 ч)					
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)					
10	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий	1	25.09		

	по профилактике и коррекции нарушений осанки.				
11	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	26.09		
12	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз	1	27.09		
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность (87 ч)					
Гимнастика с основами акробатики (22 ч)					
13	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	2.10		
14	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	3.10		
15	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	4.10		
16	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	9.10		
17	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	10.10		
18	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.	1	11.10		
19	Акробатические комбинации. 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	1	16.10		
20	Акробатические комбинации. 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	1	17.10		
21	Акробатические комбинации. 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с	1	18.10		

	опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.				
22	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1	23.10		
23	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1	24.10		
24	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1	25.10		
25	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1	6.11		
26	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1	7.11		
27	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1	8.11		
28	Гимнастическая комбинация. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	1	13.11		
29	Гимнастическая комбинация. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	1	14.11		
30	Гимнастическая комбинация. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	1	15.11		
31	Гимнастическая комбинация. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	1	20.11		
32	Гимнастическая комбинация. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	1	21.11		
33	Гимнастическая комбинация. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и	1	22.11		

	обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.				
34	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	1	27.11		
Лыжные гонки (34 ч)					
35	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	28.11		
36	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	29.11		
37	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	4.12		
38	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	5.12		
39	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	6.12		
40	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	11.12		
41	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	12.12		
42	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	13.12		
43	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	18.12		
44	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	19.12		
45	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	20.12		
46	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	25.12		
47	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	26.12		
48	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	27.12		
49	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	15.01		
50	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	16.01		
51	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	17.01		
52	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	22.01		
53	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	23.01		

54	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	24.01		
55	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	29.01		
56	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	30.01		
57	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	31.01		
58	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	5.02		
59	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	6.02		
60	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	7.02		
61	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	12.02		
62	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	13.02		
63	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	14.02		
64	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	19.02		
65	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	20.02		
66	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	21.02		
67	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	26.02		
68	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	27.02		
Легкая атлетика (3 ч)					
69	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	1	28.02		
70	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	1	4.03		
71	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Легкая атлетика.	1	5.03		
Подвижные и спортивные игры (31 ч)					
72	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	6.03		

73	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	11.03		
74	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	12.03		
75	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	13.03		
76	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	18.03		
77	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	19.03		
78	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	20.03		
79	На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	1.04		
80	На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	2.04		
81	На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	3.04		
82	На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	8.04		
83	На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	9.04		
84	На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	10.04		
85	На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале	1	15.04		

	футбола.				
86	На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1	16.04		
87	На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1	17.04		
88	На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1	22.04		
89	На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1	23.04		
90	На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1	24.04		
91	На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1	29.04		
92	На материале спортивных игр. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1	30.04		
93	На материале спортивных игр. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1	6.05		
94	На материале спортивных игр. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1	7.05		
95	На материале спортивных игр. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1	8.05		
96	На материале спортивных игр. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1	13.05		
97	На материале спортивных игр.	1	14.05		

	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.				
98	На материале спортивных игр. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	1	15.05		
99	На материале спортивных игр. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	1	20.05		
100	На материале спортивных игр. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	1	21.05		
101	На материале спортивных игр. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	1	22.05		
102	На материале спортивных игр. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Итоговый тест «Бег»	1	27.05		
	Промежуточная аттестация. Зачет.				

	Ктп 3 класс				
№	Тема урока	Количество во часов	План	Факт	Примечание
Знания о физической культуре (5 ч)					
1.1.Физическая культура					
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1	2.09		
2	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Входной тест «Прыжки»	1	3.09		
1.2.Из истории физической культуры (1 ч)					
3	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1	5.09		
1.3. Физические упражнения (2 ч)					
4	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие	1	9.09		

	физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.				
5	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	10.09		
Способы физкультурной деятельности (4 ч)					
2.1 Самостоятельные занятия (3 ч)					
6	Составление режима дня.	1	12.09		
7	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1	16.09		
8	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1	17.09		
2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)					
9	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1	19.09		
Физическое совершенствование (90 ч)					
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)					
10	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	23.09		
11	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	24.09		
12	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз	1	26.09		
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность (87 ч)					
Гимнастика с основами акробатики (22 ч)					
13	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	30.09		
14	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	1.10		
15	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	3.10		

16	Организирующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	7.10		
17	Организирующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	8.10		
18	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.	1	10.10		
19	Акробатические комбинации. 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	1	14.10		
20	Акробатические комбинации. 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	1	15.10		
21	Акробатические комбинации. 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	1	17.10		
22	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1	21.10		
23	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1	22.10		
24	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1	24.10		
25	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1	5.11		
26	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1	7.11		

27	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1	11.11		
28	Гимнастическая комбинация. Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	1	12.11		
29	Гимнастическая комбинация. Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	1	14.11		
30	Гимнастическая комбинация. Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	1	18.11		
31	Гимнастическая комбинация. Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	1	19.11		
32	Гимнастическая комбинация. Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	1	21.11		
33	Гимнастическая комбинация. Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1	25.11		
34	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	1	26.11		
Лыжные гонки (34 ч)					
35	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	28.11		
36	Передвижение на лыжах; повороты; спуски;	1	2.12		

[illegible]

62	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	13.02		
63	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	17.02		
64	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	18.02		
65	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	20.02		
66	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	25.02		
67	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	27.02		
68	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	2.03		
Легкая атлетика (3 ч)					
69	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	1	3.03		
70	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	1	5.03		
71	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Легкая атлетика.	1	10.03		
Подвижные и спортивные игры (29 ч)					
72	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	12.03		
73	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	16.03		
74	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	17.03		
75	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	19.03		
76	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с	1	2.04		

	использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.				
77	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	6.04		
78	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	7.04		
79	На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	9.04		
80	На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	13.04		
81	На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	14.04		
82	На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	16.04		
83	На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	20.04		
84	На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	21.04		
85	На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1	23.04		
86	На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1	27.04		
87	На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1	28.04		
88	На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1	30.04		
89	На материале спортивных игр.	1	4.05		

	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.				
90	На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1	5.05		
91	На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1	7.05		
92	На материале спортивных игр. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1	11.05		
93	На материале спортивных игр. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1	12.05		
94	На материале спортивных игр. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1	14.05		
95	На материале спортивных игр. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1	18.05		
96	На материале спортивных игр. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1	19.05		
97	На материале спортивных игр. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1	21.05		
98	На материале спортивных игр. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	1	25.05		
99	На материале спортивных игр. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	1	26.05		
100	На материале спортивных игр. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	1	28.05		
Самостоятельные игры и развлечения 1ч					
101	Организация и проведение подвижных игр	1	1.06		

	(на спортивных площадках).				
102	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках). Итоговый тест «Бег»	1	2.06		
	Промежуточная аттестация. Зачет				

	Ктп 4 класс				
№	Тема урока	Количество во часов	План	Факт	Примечание
Знания о физической культуре (5 ч)					
1.1. Физическая культура					
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1	2.09		
2	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Входной тест «Прыжок»	1	3.09		
1.2. Из истории физической культуры (1 ч)					
3	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1	5.09		
1.3. Физические упражнения (2 ч)					
4	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1	9.09		
5	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	10.09		
Способы физкультурной деятельности (4 ч)					
2.1 Самостоятельные занятия (3 ч)					
6	Составление режима дня.	1	12.09		
7	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1	16.09		
8	Выполнение простейших закаливающих	1	17.09		

	процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).				
2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)					
9	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1	19.09		
Физическое совершенствование (90 ч)					
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)					
10	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	23.09		
11	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	24.09		
12	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз	1	26.09		
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность (87 ч)					
Гимнастика с основами акробатики (22 ч)					
13	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	30.09		
14	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	1.10		
15	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	3.10		
16	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	7.10		
17	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	8.10		
18	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.	1	10.10		
19	Акробатические комбинации. 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой	1	14.10		

	на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.				
20	Акробатические комбинации. 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	1	15.10		
21	Акробатические комбинации. 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	1	17.10		
22	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1	21.10		
23	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1	22.10		
24	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1	24.10		
25	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1	5.11		
26	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1	7.11		
27	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1	11.11		
28	Гимнастическая комбинация. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	1	12.11		
29	Гимнастическая комбинация. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	1	14.11		
30	Гимнастическая комбинация. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади	1	18.11		

	согнувшись со сходом вперед ноги.				
31	Гимнастическая комбинация. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	1	19.11		
32	Гимнастическая комбинация. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	1	21.11		
33	Гимнастическая комбинация. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1	25.11		
34	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	1	26.11		

Лыжные гонки (34 ч)

35	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	28.11		
36	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	2.12		
37	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	3.12		
38	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	5.12		
39	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	9.12		
40	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	10.12		
41	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	12.12		
42	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	16.12		
43	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	17.12		
44	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	19.12		
45	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	23.12		
46	Передвижение на лыжах; повороты; спуски;	1	24.12		

	подъемы; торможение.				
47	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	26.12		
48	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	13.01		
49	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	14.01		
50	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	16.01		
51	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	20.01		
52	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	21.01		
53	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	23.01		
54	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	27.01		
55	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	28.01		
56	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	30.01		
57	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	3.02		
58	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	4.02		
59	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	6.02		
60	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	10.02		
61	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	11.02		
62	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	13.02		
63	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	17.02		
64	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	18.02		
65	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	20.02		
66	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	25.02		
67	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	27.02		
68	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	2.03		
Легкая атлетика (3 ч)					
69	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с	1	3.03		

	последующим ускорением.				
70	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	1	5.03		
71	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Легкая атлетика.	1	10.03		
Подвижные и спортивные игры (29 ч)					
72	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	12.03		
73	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	16.03		
74	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	17.03		
75	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	19.03		
76	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	2.04		
77	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	6.04		
78	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	7.04		
79	На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	9.04		
80	На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	13.04		
81	На материале легкой атлетики: прыжки, бег,	1	14.04		

	метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.				
82	На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	16.04		
83	На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	20.04		
84	На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	21.04		
85	На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1	23.04		
86	На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1	27.04		
87	На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1	28.04		
88	На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1	30.04		
89	На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1	4.05		
90	На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1	5.05		
91	На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1	7.05		
92	На материале спортивных игр. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1	11.05		
93	На материале спортивных игр. Баскетбол: специальные передвижения без	1	12.05		

	мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.				
94	На материале спортивных игр. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1	14.05		
95	На материале спортивных игр. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1	18.05		
96	На материале спортивных игр. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1	19.05		
97	На материале спортивных игр. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1	21.05		
98	На материале спортивных игр. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	1	25.05		
99	На материале спортивных игр. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	1	26.05		
100	На материале спортивных игр. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	1	28.05		
Самостоятельные игры и развлечения 1ч					
101	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках).	1	1.06		
102	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках).	1	2.06		
	Промежуточная аттестация. Зачет.				

Критерии оценивания по физической культуре

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее

		50 % всей работы
--	--	------------------

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную

деятельность определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Повышенный	«4»	Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги

Базовый	«3»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Пониженный	«2»	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

5. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	• Работа полностью завершена • Грамотно используется спортивная терминология. • Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии) • Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс • Имеются постоянные элементы дизайна. • Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается) • Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических
Повышенный	«4»	• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно. • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Базовый	«3»	• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно. • Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна.

		• Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Пониженный	«2»	• Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя • Работа демонстрирует минимальное понимание • Ученик может работать только под руководством учителя • Дизайн не ясен • Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым. • Много ошибок, делающих материал трудночитаемым

6. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератором) определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам; 2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата; 5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.
Повышенный	«4»	Допускаются: 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.
Базовый	«3»	Замечания: 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании. 3. отсутствие презентации.
Пониженный	«2»	Отсутствие всех вышеперечисленных требований.

7. Для тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
-----------------	-------------------------------	-----------------------

Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

Уровень физической подготовленности обучающихся 1-х классов

Учебные нормативы 1 класс МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100
2	Метание набивного мяча (см)	295	235	195
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.9	10.8	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+3	+1
7	Бег 60 м. (сек)	6.1	6.9	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10

9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9.00	9.30
11	Прыжок в длину с разбега (см)	9	7	5
12	Лазание по канату (м)	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Учебные нормативы 1 класс ДЕВОЧКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	130	110	90
2	Метание набивного мяча (см)	245	220	200
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.2	11.3	11.7
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	30	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	18	15	13
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12,5	+6	+2
7	Бег 60 м. (сек)	6.6	7.4	7.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	15	10	5
9	Подтягивание в висе (раз)	12	8	2
10	Ходьба на лыжах 1 км.	9.00	9.30	10.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	8.8	6.8	4.8
12	Лазание по канату (м)	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Уровень физической подготовленности обучающихся 2-х классов

Учебные нормативы 2 класс МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	310	245	215
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.1	9.7	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	32	28	20
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+4	+3
7	Бег 60 м. (сек)	5.4	6.5	7.1
8	Метание малого мяча 150г	23	18	13

	(м)			
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.00	8.30	9.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	9	7	5
12	Лазание по канату (м)	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Учебные нормативы 2 класс ДЕВОЧКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	135	125	100
2	Метание набивного мяча (см)	280	215	175
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.7	10.4	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	80	35	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	23	17	13
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+8	+4
7	Бег 60 м. (сек)	5.6	6.7	7.3
8	Метание малого мяча 150г (м)	17	12	7
9	Подтягивание в висе (раз)	10	5	3
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9.00	9.30
11	Прыжок в длину с разбега (см)	8.8	6.8	4.8
12	Лазание по канату (м)	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Уровень физической подготовленности обучающихся 3-х классов

Учебные нормативы 3 класс МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120
2	Метание набивного мяча (см)	360	270	220
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	8.8	9.3	9.9
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 60 м. (сек)	5.1	6.2	6.8

8	Метание малого мяча 150г (м)	27	22	17
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	12.5	9	6
12	Лазание по канату (м)	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Учебные нормативы 3 класс ДЕВОЧКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	345	265	215
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.3	9.8	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	40	25
5	Поднимание туловища за 1 мин.	25	20	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 60 м. (сек)	5.3	6.5	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	19	15	10
9	Подтягивание в висе (раз)	12	6	5
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.30	8.00	8.30
11	Прыжок в длину с разбега (см)	12.1	8.8	5
12	Лазание по канату (м)	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Уровень физической подготовленности обучающихся 4-х классов

Учебные нормативы 4 класс МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	8.6	9.1	9.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
5	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31	25
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 60 м. (сек)	5.0	6.0	6.5

8	Метание малого мяча 150г (м)	31	26	22
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.15	7.45
11	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
12	Лазание по канату (м)	4	3	2
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Учебные нормативы 4 класс ДЕВОЧКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	150	135	115
2	Метание набивного мяча (см)	350	275	235
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.1	9.6	10.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	27	22	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 60 м. (сек)	5.2	6.3	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	16	13
9	Подтягивание в висе (раз)	13	7	5
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.15	7.45	8.15
11	Прыжок в длину с разбега (см)	260	220	180
12	Лазание по канату (м)	4	3	2
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

**Спецификация работы
для проведения контроля за уровнем освоения образовательной программы
по физической культуре**

Назначение работы - оценить уровень освоения программы по физической культуре

Документы, определяющие нормативно-правовую базу рубежного контроля

Содержание работы определяется на основе Федерального государственного образовательного стандарта НАЧАЛЬНОГО общего образования (приказ Минобрнауки РФ N 373 от 6.октября 2009 года, зарегистрирован Минюст №17785 от 22.12.2009 г.) и Программой общеобразовательных учреждений физического воспитания 1-11 классы М Просвещение 2011 В.И. Ляха и др. (4 класс по УМК В.И. Ляха и др.)

Характеристика структуры и содержания контрольной работы

Контрольная работа состоит из двух частей, которые различаются по содержанию, сложности и числу заданий. Определяющим признаком каждой части работы является форма заданий:

- **часть 1**- теоретическая часть, содержит 15 заданий с выбором ответа (из четырех заданий только один правильный);

- **часть 2** – практическая часть, состоит из тестов-упражнений: 1. Упр. Бег 30 метров (сек), 2. Упр. Бег 6 минутный (без учета времени). 3. Упр. Прыжок в длину с места (см), 4. Упр. Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики, 4. Упр. Подъем туловища за 30 сек. (раз) – девочки.

Часть 1. Задания с выбором ответа, части 1 (15 заданий) контрольной работы предназначены для определения физических компетентностей учащихся 4 класса на базовом уровне и повышенном уровнях. Выполняют ее все учащиеся. Обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе в обязательном порядке сдают контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

(Оценивание по предмету физическая культура детей отнесенных к специальную медицинскую (группа А и группа Б) проводится на основании: 1. Письма министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123. 2. Методические рекомендации Москва – 2012. Министерство образования и науки РФ, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» российской академии медицинских наук - Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья).

Часть 2 включает 4 задания базового и повышенного уровня сложности - выполнение практической части. Выполняют ее учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья. Они сдают в обязательном порядке контрольную работу в полном объеме, теоретическую и практическую части.

**Контрольно-измерительные материалы к промежуточной итоговой
аттестации по физической культуре во 2 классе.**

Пояснительная записка.

Спецификация итоговой работы

Контрольно-измерительные материалы составлены в форме тестов, которые позволяют проверить полученные знания по разделам «Здоровый образ жизни», «Общие знания по теории и методике физической культуры», «Олимпийские знания», «Правила техники безопасности».

Цель тестирования:

контроль качества знаний учащихся по предмету «Физическая культура».

Задачи тестирования:

проверить усвоение знаний учащихся по пройденным разделам

выработать умения пользоваться контрольно-измерительными материалами

Тесты составлены в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе следующих авторских программ: Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2013

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение 2014.

Предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний учащихся по окончании 2 класса по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в форме незавершённых утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

- закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 3, 4 предложенных вариантов. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

- открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание.

Учащиеся, освобожденные по состоянию здоровья от уроков физической культуры, проходят тестовые задания и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений; учащиеся специальной медицинской группы - проходят тестовые задания и выполняют 2 практических теста (челночный бег 3х10 м и прыжок в длину с места); учащиеся основной и подготовительной групп проходят тестовые задания и выполняют 3 практических теста (челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места и бег 500 м).

Критерии оценивания: за каждый правильный ответ участнику дается 1 балл:

100-80 % набранных баллов – «отлично»;

79-60 % набранных баллов – «хорошо»;

59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;

39% и ниже - «неудовлетворительно».

Сроки проведения: согласно графику.

Кодификатор элементов содержания

для составления контрольных измерительных материалов

к промежуточной итоговой аттестации по физкультуре во 2 классе.

Кодификатор составлен в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе авторской программы: авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов.Москва «Просвещение»2013 г.

Код раз-дела	Код контролируемого элемента	Элементы содержания
1.	Здоровый образ жизни	
	1.1, 1.4.1	Как разбудить организм.
	1.2.1	Способы закаливания
	1.3.1	Правильное распределение времени.
	1.4.5	Режим дня.
2.	Олимпийские знания.	

	2.1.2, 2.2.2	Виды программы Олимпийских игр современности.
	2.3.2	Какие бывают Олимпийские игры.
3.	Правила техники безопасности.	
	3.1.3, 3.3.3	Правила поведения в спортивном зале.
	3.2.3, 3.4.3	Правила поведения на уроках.
4.	Общие знания по теории и методике физической культуры	
	4.1.4	Понятие о физической культуре.
	4.1.5	Для чего нужно заниматься физической культурой.
	4.1.6, 4.2.4	Основные физические качества.
	4.3.5	Необходимость разминки.
	4.2.5,	Необходимость физкультминуток.
	4.3.6	Виды построений.
	4.2.6	Знание спортивного инвентаря
	4.4.4	Как измерять чсс.
	4.4.6	Лучший способ отдыха.
	4.1.7, 4.2.7, 4.3.7, 4.4.7	Ребус

«Тестовые задания для 2 класса по дисциплине "Физическая культура"»

Вариант 1.

1. Что помогает проснуться нашему организму утром:

- А. Будильник
- Б. Утренняя зарядка
- В. Завтрак

2. Напиши 3 вида спорта, в которых соревнуются на зимних Олимпийских играх:

_____, _____, _____.

3. Вход в спортивный зал

- а) разрешается в спортивной форме
- б) разрешается только в присутствии преподавателя
- в) разрешается в присутствии дежурного

4. Что такое физическая культура?

- А. Прогулка на свежем воздухе
- Б. Занятия физическими упражнениями, играми, спортом
- В. Выполнение упражнений

5. Заниматься физкультурой нужно?

- А. Чтобы не болеть

Б. Чтобы стать сильным и здоровым

В. Чтобы быстро бегать

6. Физические качества человека - это:

А. Вежливость, терпение, жадность

Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

В. Грамотность, лень, мудрость

7. Разгадай ребус



Вариант 2.

1. Закончи речёвку про закаливание.

Солнце, воздух и - наши

2. Напиши 3 вида спорта, в которых соревнуются на зимних Олимпийских играх:

_____, _____, _____.

3. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?

а) долго отдыхать после каждого упражнения

б) пополнять потраченные калории едой и напитками, во время бега разговаривать и мешать одноклассникам

в) выполнять все требования учителя, больше активно двигаться, сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

4. Соедини линиями физическое качество с соответствующей профессией

Ловкость

Штангист

Быстрота

Гимнастка

Сила

Велосипедист

Гибкость

Пловец

Выносливость

Жонглёр

5. Для чего нужны физкультминутки?

А. Снять утомление

Б. Чтобы проснуться

В. Чтобы быть здоровым

6. Обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

А. Предметы для игры

Б. Школьные принадлежности

В. Спортивный инвентарь

6. Разгадай ребус



Вариант 3.

1. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это ...

- А. Режим питания
- Б. Режим дня
- В. Двигательная активность

2. Какие бывают Олимпийские игры?

- А. Зимние и летние
- Б. Весенние и осенние
- В. Осенние и зимние

3. Вход в спортивный зал

- а) разрешается в спортивной форме
- б) разрешается только в присутствии преподавателя
- в) разрешается в присутствии дежурного

4. Выбери лишний предмет

- А. Обруч
- Б. Мяч
- В. Телефон

5. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?

- А. Для удовольствия
- Б. Для разогрева мышц к основной нагрузке
- В. Для красоты тела

6. Виды построений на уроке физической культуры?

- А. Линейка
- Б. Квадрат
- В. Шеренга, круг, колонна

6. Разгадай ребус

1



25



”



Вариант 4.

1. Что помогает проснуться нашему организму утром:

- А. Будильник
- Б. Утренняя зарядка
- В. Завтрак

2. Какие бывают Олимпийские игры?

- А. Зимние и летние
- Б. Весенние и осенние
- В. Осенние и зимние

3. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?

- а) долго отдыхать после каждого упражнения
- б) пополнять потраченные калории едой и напитками, во время бега разговаривать и мешать одноклассникам
- в) выполнять все требования учителя, больше активно двигаться, сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

4. На каких частях тела можно измерить пульс?

.....,,,

5. Что поможет тебе правильно распределять время:

- А. Часы
- Б. Режим дня
- В. Секундомер

6. Лучший отдых-это:

- А. Движение
- Б. Просмотр телевизора
- В. Рисование

7. Зачеркни лишний предмет



Используемая литература:

Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. Просвещение, 2014

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение 2014

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

Ответы:

2 класс

Вариант 1: 1б, 2(например: фигурное катание, бобслей, биатлон и т.д.), 3б, 4б, 5б, 6б, 7 эстафета

Вариант 2: 1. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

2(например: фигурное катание, бобслей, биатлон и т.д.), 3в,

4. Ловкость	Жонглёр
Быстрота	Пловец
Сила	Штангист
Гибкость	Гимнастка
Выносливость	Велосипедист

5а, 6в, 7 гантели

Вариант 3: 1б, 2а, 3б, 4в, 5б, 6в, 7 вратарь

Вариант 4: 1б, 2а, 3в, 4(рука, шея, на груди), 5б, 6а, 7в

Практическая часть для учащихся 2 классов

Нормативы	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3x10 м						
Бег 500 м						
Прыжок в длину с места						

СПЕЦИФИКАЦИЯ итоговой работы по физической культуре для учащихся 3-х классов

1. Структура и содержание работы.

Итоговый тест состоит из 2 типов заданий -13 вопросов, каждый из которых содержит несколько вариантов ответа. Правильный ответ - один. 2 задания без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание.

2. Кодификаторы проверяемых элементов содержания и требований к уровню подготовки

Таблица 1.

Код	Описание элементов предметного содержания
-----	---

1	Закаливание.
2	Понятие о правильной осанке.
3	Цель утренней гимнастики.
4	Понятие о физкультминутке.
5	Понятие «Режим дня».
6	Главное назначение спортивной одежды.
7	История Олимпийских игр современности.
8	Виды программы Олимпийских игр современности.
9	Правила поведения в спортивном зале.

Таблица 2.

Код	Требования к уровню подготовки учащихся.
1	Знание инвентаря, оборудования и мест занятий.
2	Краткая характеристика видов спорта изучаемых школьной программой.
3	Понятие «физическая культура».
4	Оказание первой помощи при ушибах.
5	Основные физические качества.

Таблица 3

№	Уровень сложности	Количество заданий	Максимальный первичный балл	Процент от максимального первичного балла
1	Базовый	11	11	52
2	Повышенный	2	10	48
	Итого	10	21	100

4. Система оценивания выполнения отдельных заданий и работы в целом.

Оценка «5» - ученик набрал 12 – 13 баллов

Оценка «4» - ученик набрал 11 - 9 баллов

Оценка «3» - ученик набрал 8 – 6 баллов

Оценка «2» - ученик набрал менее 6 баллов.

«Тестовые задания для 3 класса по физической культуре»

1 вариант

1. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

2. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

3. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;
- б) силуэт человека;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

4. Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

5. В какой стране проводились зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) США
- б) Южная Корея
- в) Россия

6. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

7. Чем награждают спортсменов на олимпиаде?

- а) грамотой;
- б) кубком;
- в) венком;
- г) медалью

8. К основным физическим качествам относятся...

- а) рост, вес, объём бицепсов;
- б) бег, прыжки, метания;
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

9. Соедини линиями вид спорта и инвентарь

Гимнастика	барьер, секундомер, шест, метр
Футбол	«конь», маты, скакалка
Легкая атлетика	мяч, сетка, ворота

10. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

11. Укажите, какие виды упражнений не относятся к гимнастике?

- а) опорный прыжок и кувырок вперёд;
- б) упражнения на бревне и вис на перекладине;
- в) метание мяча и прыжок в высоту.

12. Назови известный тебе спортивный инвентарь.(не менее 5)

13. Напиши 5 зимних видов спорта, по которым проводятся соревнования на Олимпийских играх.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

«Тестовые задания для 3 класса по физической культуре»

2 вариант

1. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

2. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

3. Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

4. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;
- б) силуэт человека;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

5. В какой стране проводились зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) США
- б) Южная Корея
- в) Россия

6. Чем награждают спортсменов на олимпиаде?

- а) грамотой;
- б) кубком;
- в) венком;
- г) медалью

7. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

8. Соедини линиями вид спорта и инвентарь

Гимнастика	барьер, секундомер, шест, метр
Футбол	«конь», маты, скакалка
Легкая атлетика	мяч, сетка, ворота

9. К основным физическим качествам относятся...

- а) рост, вес, объём бицепсов;
- б) бег, прыжки, метания;
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

10. Укажите, какие виды упражнений не относятся к гимнастике?

- а) опорный прыжок и кувырок вперёд;
- б) упражнения на бревне и вис на перекладине;
- в) метание мяча и прыжок в высоту.

11. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

12. Напиши 5 зимних видов спорта, по которым проводятся соревнования на Олимпийских играх.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

13. Назови известный тебе спортивный инвентарь.(не менее 5)

Ответы

Вариант 1: 1б, 2г, 3в, 4г, 5 в,6б,7г,8в,9 Гимнастика-«конь», маты, скакалка.

Легкая атлетика - барьер, секундомер, шест, метр.

Футбол - мяч, сетка, ворота

10в, б,11в,12 -скакалка, обруч, мяч. кольца, канат...

13- фигурное катание, керлинг, конькобежный спорт,биатлон,прыжки с трамплина...

Вариант 2: 1г,2б,3г,4в,5в,6г,7б,

8 Гимнастика - «конь», маты, скакалка.

Легкая атлетика - барьер, секундомер, шест, метр.

Футбол - мяч, сетка, ворота

9в,10в,12 фигурное катание, керлинг, конькобежный спорт, биатлон, прыжки с трамплина...

13- скакалка, обруч, мяч, кольца, канат...

Контрольно-измерительные материалы к промежуточной итоговой аттестации по физической культуре в 4 классе.

Пояснительная записка.

Спецификация итоговой работы

Контрольно-измерительные материалы составлены в форме тестов, которые позволяют проверить полученные знания по разделам «Здоровый образ жизни», «Общие знания по теории и методике физической культуры», «Олимпийские знания», «Правила техники безопасности».

Цель тестирования:

контроль качества знаний учащихся по предмету «Физическая культура».

Задачи тестирования:

проверить усвоение знаний учащихся по пройденным разделам

выработать умения пользоваться контрольно-измерительными материалами

Тесты составлены в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе следующих авторских программ: Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2013

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение 2014.

Предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний учащихся по окончанию 4 класса по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в форме незавершённых утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

- закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 3, 4 предложенных вариантов. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

- открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание.

Учащиеся, освобожденные по состоянию здоровья от уроков физической культуры, проходят тестовые задания и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений; учащиеся специальной медицинской группы - проходят тестовые задания и выполняют 2 практических теста (челночный бег 3х10 м и прыжок в длину с места); учащиеся основной и подготовительной групп проходят тестовые задания и выполняют 3 практических теста (челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места и бег 500 м).

Критерии оценивания: за каждый правильный ответ участнику дается 1 балл:

100-80 % набранных баллов – «отлично»;

79-60 % набранных баллов – «хорошо»;

59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;

39% и ниже - «неудовлетворительно».

Сроки проведения: согласно графику.

**Кодификатор элементов содержания
для составления контрольных измерительных материалов
к промежуточной итоговой аттестации по физкультуре в 4 классе.**

Кодификатор составлен в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе авторской программы: авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов. Москва Просвещение»2013 г.

Код раз-дела	Код контролируемого элемента	Элементы содержания
1.	Здоровый образ жизни	
	1.1.1	Закаливание.
	1.1.2	Понятие о правильной осанке.
	1.2.1	Цель утренней гимнастики.
	1.2.2.	Понятие о физкультминутке.
	1.3.1	Понятие «Режим дня».
	1.4.1	Главное назначение спортивной одежды.
2.	Олимпийские знания.	
	2.1.3, 2.2.3	История Олимпийских игр современности.
	2.3.2	Виды программы Олимпийских игр современности.
	2.4.2	Награды на Олимпийских играх

3.	Правила техники безопасности.	
	3.1.4, 3.2.4	Требования к спортивной обуви и одежде.
	3.3.3	Правила поведения в спортивном зале.
	3.4.3	Правила поведения на уроках гимнастики.
4.	Общие знания по теории и методике физической культуры	
	4.1.5, 4.2.5,	Знание инвентаря, оборудования и мест занятий.
	4.1.6, 4.2.6, 4.3.6	Краткая характеристика видов спорта изучаемых школьной программой.
	4.3.4	Понятие «физическая культура».
	4.4.4	Оказание первой помощи при ушибах.
	4.3.5, 4.4.5, 4.4.6	Основные физические качества.
	4.1.7, 4.2.7, 4.3.7, 4.4.7	Ребус

«Тестовые задания для 4 класса по дисциплине "Физическая культура"»

Вариант 1.

1. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

2. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;
- б) силуэт человека;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

3. В какой стране проводились зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) США
- б) Южная Корея
- в) Россия

4. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

- а) иметь вес до 300 г
- б) соответствовать цвету костюма
- в) иметь узкий длинный носок
- г) соответствовать виду спорта

5. Соедини линиями вид спорта и инвентарь

Гимнастика	барьер, секундомер, шест, метр
Футбол	«конь», маты, скакалка

Легкая атлетика

мяч, сетка, ворота

6. Укажите, какие виды упражнений не относятся к гимнастике?

- а) опорный прыжок и кувырок вперёд;
- б) упражнения на бревне и вис на перекладине;
- в) метание мяча и прыжок в высоту.

7. Разгадай ребус



Вариант 2.

1. Какова цель утренней гимнастики?

- а) вовремя успеть на первый урок в школе
- б) совершенствовать силу воли
- в) выступить на Олимпийских играх
- г) ускорить полное пробуждение организма

2. Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

3. В каком городе проводились зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) Москва
- б) Ставрополь
- в) Сочи
- г) Краснодар

4. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

5. Вычеркни лишнее

Рюкзак, мяч, термос, скакалка, ананас, ворота, свитер, свисток, секундомер, кукла, спинер

6. Сколько шагов по правилам баскетбола разрешается выполнить баскетболисту с мячом в руках:

- а) один;
- б) два;
- в) сколько захочет.

7. Разгадай ребус



Вариант 3.

1. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

2. Напиши 5 зимних видов спорта, по которым проводятся соревнования на Олимпийских играх.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

3. Вход в спортивный зал

- а) разрешается в спортивной форме
- б) разрешается только в присутствии преподавателя
- в) разрешается в присутствии дежурного

4. Что такое физическая культура?:

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

5. В каком виде спорта нужно быть быстрым:

- а) Гимнастика
- б) Плавание
- в) Гиревой спорт
- г) Туризм

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

- а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!».
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

7. Разгадай ребус



Вариант 4.

1. В чем главное назначение спортивной одежды?

- а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
- г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

2. Чем награждают спортсменов на олимпиаде?

- а) грамотой;
- б) кубком;
- в) венком;
- г) медалью

3. На занятиях по гимнастике следует:

- а) заниматься в школьной форме;
- б) заниматься без учителя;
- в) заниматься в спортивной форме с учителем;
- г) заниматься самостоятельно в раздевалке.

4. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

5. Назови известный тебе спортивный инвентарь.

6. К основным физическим качествам относятся...

- а) рост, вес, объём бицепсов;
- б) бег, прыжки, метания;
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

7. Разгадай ребус



Используемая литература:

Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. Просвещение, 2014

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение 2014

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

Ответы:

Вариант 1: 1б, 2г, 3в, 4г, 5 Гимнастика - «конь», маты, скакалка;

Футбол - мяч, сетка, ворота;

Легкая атлетика - барьер, секундомер, шест, метр,

6в, 7 физкультура

Вариант 2: 1г, 2а, 3в, 4б, 5термос, ананас, свитер, кукла, спинер, 6б, 7 прыжок

Вариант 3: 1в, 2 скелетон, хоккей, лыжи, прыжки с трамплина, бобслей, 3б, 4а, 5б, 6б, 7 зарядка

Вариант 4: 1а, 2г, 3в, 4б, 5 мяч, скакалка, мат, барьер, эстафетная палочка и т.д., 6в, 7 каток

Практическая часть для учащихся 4 классов

Нормативы	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3x10 м						
Бег 500 м						
Прыжок в длину с места						