

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
г. ИРКУТСК
АДМИНИСТРАЦИЯ
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №66 г. Иркутска

664019. г. Иркутск, ул. Ленская, 2а, т. 34 – 93 – 65, факс 34 – 66- 33
school66-admin@mail.ru

Приложение к основной образовательной
программе начального общего образования
МБОУ г. Иркутска СОШ № 66

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 228/1
от «30» августа 2017 года
Директор МБОУ г. Иркутска СОШ
№ 66
Фёдоров В.Ф.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«Физическая культура» для 1-4 классов
Срок реализации программы 4года

Составители программы: Кондратьева О.А, Петренко О.А учителя физической культуры
МБОУ г. Иркутска СОШ № 66

Иркутск, 2017

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам основной образовательной программы основной школы общего образования МБОУ г. Иркутска СОШ №66, реализующей ФГОС.

Рабочая программа включает в себя содержание, тематическое планирование, планируемые результаты обучения. Как *приложение 1* к программе включены оценочные материалы, *приложение 2* – методические материалы.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	всего
Количество учебных недель	33	34	34	34	135
Количество часов в неделю	3	3	3	3	
Количество часов в год	99	102	102	102	405

Уровень подготовки учащихся: базовый

Место предмета в учебном плане: обязательная часть

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн, наличие материально-технической базы), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение межпредметных связей, ориентирующее планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

1 класс (99 часов)

Знания о физической культуре

Правила безопасного поведения на уроках физической культуры. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Режим дня и личная гигиена человека. История развития физической культуры и первых соревнований. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и координации. Понятие «осанка». Подвижные игры и их различия. Значение занятий лыжной подготовкой. Олимпийские игры. История развития олимпийских игр

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время динамических пауз, прогулок и проведение игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения по звеньям.

Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; упражнения на равновесие, гимнастический мост, перелезание через препятствия.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация: перекат в группировке из упора присев перед в стойку на колени

Гимнастические упражнения прикладного характера: упражнения на формирование правильной осанки, прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение гимнастической скамейке, лазание по гимнастической скамье, лазание по канату.

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений, заданий на координацию движений, «Пройти бесшумно», «Волк во рву», «Змейка», «Прыгающие воробушки», «Фигуры», «Посади картошку», «Космонавты», «Ниточка и иголочка», «Парашютисты», «Не ошибись» «Светофор», эстафеты с предметами и без.

Общеразвивающие физические упражнения с предметами и без на развитие основных физических качеств.

Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений; челночный бег, высокий старт с последующим стартовым ускорением;

Прыжковые упражнения: на месте (на одной, на двух ногах), с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

Броски: большого мяча (1 кг.) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча на дальность и в вертикальную цель.

Кроссовая подготовка: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; бег до 400 м., равномерный 3-минутный бег, чередование ходьбы и бега.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «На своё место», «Проверь себя», «Запрещенное движение», «Попади в мяч», «Зайцы в огороде», «Кто дальше бросит», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Посади картошку», «Погрузка арбузов», «Вызов номеров», «Третий лишний», «Какого цвета» Эстафеты с предметами.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах; техника ступающего и скользящего шага, повороты переступанием, спуски, подъёмы, движение змейкой; торможение, техника безопасного падения, лыжная прогулка.

Подвижные игры на материале лыжной подготовке: Эстафеты в передвижении на лыжах, «Капитаны», «Лисы и куры», «Точный расчет», игры на свежем воздухе.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Спортивные игры

Баскетбол. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча — стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу);

Подвижные игры на материале раздела «баскетбола»: «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Передал садись» Эстафеты с мячами.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс (102 часа)

Знания о физической культуре

Правила безопасного поведения на уроках физической культуры. 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). Понятие осанка, самоконтроль правильной осанки,

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», размыкания и смыкание.

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок в сторону, кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях, перекувырки в перед в упор присев, стойки мост, ласточка, висы из различных исходных положений, опорные прыжки.

Гимнастические упражнения прикладного характера: строевые упражнения, танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами и без, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами, упражнения на гибкость, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на гибкость, опорный прыжок, лазание и перелазание.

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:

«Запрещенное движение», «Фигуры», «Змейка», «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния», «Иголочка и ниточка», «Кто приходил», «Рыбак и рыбка», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Легкая атлетика

Ходьба: разновидности ходьбы, ходьба с преодолением препятствий, ходьба по разметкам

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов, бег 60 м, 30 м, чередование ходьбы и бега, преодоление малых препятствий, равномерный бег до 3 мин.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность, метание в горизонтальную и вертикальную цель, метание набивного мяча.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой, прыжок с места, прыжок в длину с разбега.

Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»: «пятнашки», «Вызов номеров», «Прыгающие воробушки», «Два мороза», «К своим флажкам», «Пустое место», «Прыгуны и пятнашки», «Невод», «Гуси-лебеди», «Посади картошку», «Попади в мяч», «Прыжки по полоскам», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка», «Воробы и вороны», «Третий лишний», эстафеты с инвентарём и без.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Лыжная подготовка

Техника ступающего и скользящего шага, основные стойки лыжника, повороты переступанием на месте и в движении, техника спуска и подъёма, техника торможение, прохождение дистанции 500 м, 1000 м, 1500 м.

Подвижные игры на материале раздела «Лыжной подготовке»: «День и ночь». «Быстрый лыжник», «Салки на лыжах», «Бросай и поймай». Эстафеты на лыжах.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств

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, броски с низу на месте, ловля и передача мяча на месте и в движении, работа в тройках;

Подвижные игры на материале раздела «баскетбол»: «Бросай и поймай», «Скалки с ведением мяча», «Передал садись», «Мяч среднему». «Мяч соседу», «Мяч капитану», «Игра мини баскетбол», «Школа мяча», эстафеты с элементами баскетбола.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств с предметами и без.

3 класс (102 часа)

Знания о физической культуре

Правила безопасного поведения на уроках физической культуры. 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: строевые упражнения, упражнения на гибкость и координацию, висы стоя и лежа, упражнения на развитие физических качеств, опорные прыжки, лазанье и перелазание, лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Подвижные игры на материале раздела «гимнастики»: «Что изменилось», «Совушка», «Западня», «Маскировка в колоннах», «Отгадай чей голосок», «Не ошибись», «Резиночка», «Аисты», «Пустое место», «Удочка», «Ловишка», эстафеты с предметами и без с использованием гимнастических упражнений.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Легкая атлетика

Ходьба с изменением частоты и длины шагов, ходьба через препятствия, чередование ходьбы и бега, кроссовая подготовка, специально беговые упражнения, бег с ускорением 30 м, 60 м, легкоатлетическая эстафета. Челночный бег 3*10 м, равномерный бег до 4 мин, чередование ходьбы и бега.

Прыжки; Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги, прыжки с места, прыжки через скакалку, прыжки с поворотом.

Метание; Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель, метание на дальность и заданное расстояние, метание набивного мяча.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»: «Гуси-лебеди», «Перебежка с вырубкой», «Смена сторон», «Салки на марше», «Белые медведи», «Прыгающие воробушки», «Кто дальше бросит», «Зайцы в огороде», «Вызов номеров», «Метко в цель», «Дальние броски», «Попади в мяч», «Пустое место», «К своим флажкам», «Волк во рву», эстафеты с предметами и без.

Лыжная подготовка

Техника ступающего и скользящего шага, основные стойки лыжника, повороты переступанием на месте и в движении, техника спуска и подъема, техника торможение, техника

попеременных лыжных ходов, техника одновременных лыжных ходов, прохождение дистанции 1000 м, 1500 м.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Подвижные игры на материале раздела «Лыжной подготовке»: «Кто первый». «Взятие крепости», «Подбери снежок», «По местам», «Эстафеты на санках»

На материале спортивных игр:

Баскетбол:

Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой») с изменением высоты отскока мяча, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, ловля и передача в треугольнике и квадрате, бросок мяча двумя руками от груди;

Подвижные игры на материале раздела «баскетбол»: «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Мяч ловцу», «Перестрелка», «Обгони мяч», «Игра в мини-баскетбол», «Гонка мячей по кругу», эстафеты с элементами игры в баскетбол.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс (102 часа)

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

Правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Самоконтроль. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Дыхательные упражнения. 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. Признаки обморожения и первая доврачебная помощь.

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, ходьба по бревну, стойки на лопатках, «мост».

Гимнастические упражнения прикладного характера: Упражнения на формирование правильной осанки, 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; висы стоя и лежа, вис завесам, вис на согнутых ногах, упражнения для формирования телосложения, развитие силовых качеств, лазание по канату в три приема, перепрыгивание через препятствие

На материале раздела Гимнастика с основами акробатики: «Что изменилось», «Точный поворот», «Быстро по местам», «Не ошибись», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Прыгуны и пятнашки», «Эстафеты зверей», эстафеты с предметами и без.

Общеразвивающие физические упражнения с предметами и без на развитие основных физических качеств.

Легкая атлетика

Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Легкоатлетическая эстафета. Бег на короткие дистанции, челночный бег 3*10 м, бег с преодолением препятствия, равномерный бег до 5 мин (кросс), бег по малопересеченной местности, бросок набивного мяча весом до 1 кг.

Прыжки: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», тройной прыжок с места, прыжок в длину способом «согнув ноги», многоскоки, прыжки через скакалку.

Метание: метание мяча на дальность и заданное расстояние, бросок в вертикальную и горизонтальную цель.

Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»: «Смена сторон», «Кот и мыши», «На буксире» «Зайцы без логова», «Шишки, жёлуди, орехи», «Невод», «Волк во рву», «Третий лишний», «Охотники и утки», «Пустое место», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Метко в цель», «Перестрелка», «Гуси-лебеди», «Прыжок за прыжком», эстафеты с предметами и без.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Лыжная подготовка

Скольжение с соблюдением дистанции, Техника скользящего шага, основные стойки лыжника, повороты переступанием на месте и в движении, техника спуска и подъёма, техника торможения, техника попеременных лыжных ходов, техника одновременных лыжных ходов, техника конькового хода, лыжная эстафета, движения со сменой лыжных ходов, прохождение дистанции 2000 м.

Подвижные игры на материале раздела «Лыжной подготовке»: «Пройти воротца», «Вызов номеров», «Кто первый», «Катающаяся мишень», «Взятие крепости», эстафеты.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: Ловля и передача на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении, бросок в кольцо, ловля и передача в квадрате, тактические действия в защите и нападении, эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощённым правилам («Мини-баскетбол»).

Подвижные игры на материале раздела «баскетбол»: «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Перестрелка», «Игра мини-баскетбол», эстафеты с элементами игры в баскетбол.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура

1 класс

№ п/п	Темы	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	1
2	Основные исходные положения. Способы передвижения.	1
3	Понятие «осанка», «здоровье».	1
4	Основные положения и направления движений. ОРУ.	1
5	Обычный бег. Подвижная игра «Вызов номера».	1
6	Движение со сменой направления.	1
7	Разновидности ходьбы. Ходьба с высоким подниманием бедра.	1
8	Понятие «короткая дистанция» Бег с ускорением.	1
9	Режим дня и личная гигиена человека.	1
10	Техника медленного бег. Чередование ходьбы и бега. Дыхательные упражнения.	1
11	Здоровый образ жизни. Понятие и его значение для человека.	1
12	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1
13	Правила выполнения Прыжка. Отталкивание и приземление.	1
14	Принципы построения и правила проведения утренней зарядки.	1
15	Прыжки на одной ноге, на двух ногах на месте. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
16	Прыжки с продвижением вперед. Развитие скоростно-силовых качеств	1
17	Физкультминутки в учебном процессе и их значение.	1
18	Стойка при метания мяча. Метание из положения стоя грудью по направлению метания.	1
19	Метание малого мяча на заданное расстояние.	1
20	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр.	1
21	ОРУ, Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
22	ОРУ с мячами. Игра «Два мороза!»	1
23	Метание в цель	
24	Подвижные игры и их различия	1
25	Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
26	ОРУ. Игра «Посади картошку», «Пятнашки»	1
27	Здоровый образ жизни	1
28	Инструктаж по т.б. Основная стойка. Построение в колонну по одному	1
29	Упражнения на гибкость. Группировка.	1
30	Правильная осанка.	1
31	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1
32	Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ	1
33	Что такое физическая культура	1
34	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Построение в круг.	1
35	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам ОРУ с обручами	1
36	Понятие сила	1
37	Ходьба и стойка на носках на гимнастической скамье.	1

38	Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!».	1
39	Физкультминутка для глаз	1
40	Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке.	1
41	Повороты направо, налево. Выполнение команд. «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами.	1
42	Строевые команды.	1
43	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.	1
44	Перелезание через препятствие. Игра «Ниточка-Иголочка».	1
45	Игры на свежем воздухе	1
46	Лазание по канату. ОРУ в движении.	1
47	Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1
48	Зимние виды спорта.	1
49	Инструктаж по ТБ Основная стойка на лыжах.	1
50	Техника ступающего шага на лыжах без палочек	1
51	Значение занятий лыжной подготовкой	1
52	Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток.	1
53	Техника скользящего шага без палочек	1
54	Правила поведения на занятиях лыжной подготовке	1
55	Техника спуска в основной стойке на лыжах	1
56	Техника подъёма ступающим шагом на лыжах без палок.	1
57	Понятие обморожение и меры предупреждения	1
58	Техника безопасного падения на лыжах.	1
59	Техника ступающего и скользящего шага с палками.	1
60	Эстафеты и игры на свежем воздухе.	1
61	Подъём ступающим шагом с палками на лыжах.	1
62	Движение «Змейкой» на лыжах с палками.	1
63	Меры безопасности при катаниях на коньках, лыжах	1
64	Эстафеты на лыжах. Игры на свежем воздухе.	1
65	Бросок мяча снизу на месте.	1
66	Игры на свежем воздухе	1
67	Бросок снизу и ловля мяча на месте.	1
68	Передача мяча снизу на месте.	1
69	Лыжная прогулка	1
70	Передача мяча снизу на месте.	1
71	Бросок мяча снизу на месте в щит	1
72	Олимпийские игры	1
73	Ведение мяча в движении.	1
74	Эстафеты с элементами ведения мяча. Игра «Передал - садись».	1
75	Развитие координационных способностей	1
76	Ловля, ведение и передача мяча снизу на месте	1
77	Игра «Мяч ведущему». Эстафеты с мячами.	1
78	Легкая атлетика как вид спорта	1
79	Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	1
80	Метание малого мяча в цель с 3—4 метров.	1
81	История развития олимпийских игр	1
82	Бросок набивного мяча двумя руками от груди.	1
83	Метание набивного мяча на дальность	1
84	Игры на свежем воздухе	1
85	Прыжок в длину с зоны отталкивания.	1
86	Прыжок в длину с 3-4 шагов	1

87	Прыжки и их разновидность	1
88	Прыжки через скакалку.	1
89	Сочетание различных видов ходьбы	1
90	Эстафеты	1
91	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1
92	Бег в заданном коридоре. Старт и финиш.	1
93	Игры на улице. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1
94	Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь».	1
95	Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1
96	Подвижные игры	1
97	Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м, ходьба -100 м).	1
98	Равномерный бег (3 мин).	1
99	Правила безопасного поведения на водоемах	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п/п	Темы	Кол-во часов
1	Инструктаж Т.Б. Построения. Расчеты. Перестроения	1
2	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам, с препятствиями. ОРУ. П. И. «Пятнашки»	1
3	ОРУ в движении шагом.	1
4	Ходьба и бег со сменой направления по сигналу.	1
5	Бег с ускорением. Челночный бег 3/10 м. ОРУ.	1
6	Бег с ускорением 30м. П.И. «Пустое место»	1
7	Бег с ускорением 60 м. П. И. «Вызов номеров»	1
8	Эстафеты с инвентарём.	1
9	Чередование ходьбы и бега	1
10	Преодоление малых препятствий. ОРУ.	1
11	Равномерный медленный бег. Игра «Третий лишний»	1
12	Тестирование ОФП	1
13	Прыжки. Правила приземления. Прыжок с поворотом.	1
14	Прыжок с места. ОРУ. П.И. «К своим флажкам»	1
15	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ.	1
16	Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. П. И. «Прыгающие воробушки»	1
17	Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5 м	1
18	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 4-5 м	1
19	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1
20	Метание набивного мяча. ОРУ. П. И. «Перестрелка»	1
21	ОРУ. Игры «К своим флажкам»,	1
22	ОРУ. Игры «Два мороза».	1
23	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки»	1
24	ОРУ. Игры «Невод».	1
25	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди»	1
26	ОРУ. Игры «Посадка картошки».	1
27	ОРУ. Игры «Попади в мяч».	1
28	Размыкание и смыкание приставными шагами. Инструктаж по ТБ	1
29	Осанка. Формирование правильной осанки	1

30	Упражнения на гибкость	1
31	Кувырок вперед. ОРУ	1
32	Кувырок в сторону. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1
33	Стойка на лопатках, согнув ноги	1
34	Перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры»	1
35	Стойка «Мост», «Ласточка». Подвижная игра «Светофор».	1
36	ОРУ с гимнастической палкой	1
37	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам	1
38	Вис стоя и лежа. Игра «Змейка»	1
39	Размыкание в строю. Вис на согнутых руках	1
40	Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися.	1
41	ОРУ с предметами. Подтягивания в вися.	1
42	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	1
43	Лазание по наклонной скамейке лежа на животе. ОРУ в движении.	1
44	Движение о узкой рейке гимнастической скамьи. Развитие координационных способностей	1
45	Лазание по гимнастической стенке, канату.	1
46	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», Эстафеты.	1
47	«Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
48	ОРУ с предметами. Игры «Рыбаки и рыбки», Эстафеты.	1
49	Инструктаж по ТБ. Подбор и подготовка лыжного инвентаря.	1
50	Основная стойка на лыжника. Ступающий шаг.	1
51	Скользкий шаг без палочек.	1
52	Техника скользящего шага с палками.	1
53	Координирование работы рук и ног в скольжении на лыжах.	1
54	Поворот на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж.	1
55	Спуск со склона в основной стойке	1
56	Спуск со склона в низкой стойке лыжника	1
57	Подъём ступающим шагом с палками на лыжах.	1
58	Подъём на склон ступающим шагом, «лесенкой»	1
59	Техника торможения падением на лыжах.	1
60	Движении скользящим шагом по пересеченной местности.	1
61	Прохождение дистанции 500 м	1
62	Лыжная прогулка.	1
63	Передвижение равномерной скоростью 1000м	1
64	Эстафеты на лыжах. Игры на свежем воздухе.	1
65	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	1
66	Прохождение дистанции до 1500м. без учета времени	1
67	Т.Б. во время подвижных игр. ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки»	1
68	Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	1
69	Бросок мяча снизу на месте.	1
70	Ловля и передача мяча в движении.	1
71	Ловля и передача мяча в движении. Работа в парах.	1
72	Ведение мяча на месте. Работа в тройках.	1
73	Ведение на месте правой (левой)рукой	1
74	Ведение на движении. Броски мяча двумя руками от груди в щит.	1
75	Ведение и броски мяча в цель (кольцо). Игра «Мяч соседу».	1
76	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ с мячами.	1

77	Эстафеты с ведением и бросками мяча.	1
78	Элементарные приёмы игры в мини-баскетбол.	1
79	Ловля и передача мяча в движении.	1
80	Ловля и передача мяча в тройках.	1
81	Броски мяча в цель.	1
82	Игра «Школа мяча». Игра в мини-баскетбол	1
83	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1
84	Метание набивного мяча.	1
85	Эстафеты с мячами. Игра «Кто дальше бросит»	1
86	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены.	1
87	Прыжки через скакалку.	1
88	Прыжок с места. Прыжки с поворотом на 180°.	1
89	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов	1
90	Прыжок в высоту с разбега.	1
91	Прыжок в высоту с разбега. Игра «Резиночка».	1
92	Координационные упражнения разной сложности.	1
93	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.	1
94	Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих»	1
95	Игра «Вызов номера». Челночный бег.	1
96	Ходьба и бег с преодолением препятствий. Бег с ускорением	1
97	Легкоатлетические эстафеты. Виды эстафет.	1
98	Передача эстафетного предмета.	1
99	Равномерный бег по пересеченной местности	1
100	Преодоление малых препятствий. ОРУ.	1
101	Чередование ходьбы и бега (бег ~ 60 м, ходьба - 90 м).	1
102	Равномерный бег до 4 мин. Подвижные игры.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ п/п	Темы	Кол-во часов
1	ТБ. Построения, расчеты, перестроения. Игра «Пустое место»	1
2	Ходьба с изменением длины и частоты шага, через препятствия.	1
3	Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре до 50 см.	1
4	Бег с ускорением 60 м., 30 м. Игра «Белые медведи»	1
5	Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры. История возникновения.	1
6	Бег с максим. Скоростью 60 м. Дыхательные упражнения.	1
7	Бег на результат 30, 60 м.	1
8	ОРУ. Понятие «эстафета», «Старт», «Финиш». Легкоатлетические эстафеты	1
9	Встречная и круговая эстафета.	1
10	Челночный бег 3*10 м.	1
11	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега	1
12	Равномерный медленный бег до 4 мин. Развитие выносливости	1
13	Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	1
14	Тестирование ОФП	1
15	Метание малого мяча в цель.	1

16	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1
17	Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
18	Техника выполнения прыжка. Виды прыжков. Правила приземления.	1
19	Прыжок в длину с места, разбега.	1
20	Прыжок в длину разбега из зоны отталкивания.	1
21	ОРУ в движении. Эстафеты с мячами.	1
22	ОРУ с мячами. Подвижная игра игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
23	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит». Эстафеты с обручами.	1
24	ОРУ. Игры «Вызов номеров». Эстафеты с гимнастическими палками.	1
25	ОРУ. Игры «Волк во рву».	1
26	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам».	1
27	ОРУ. Игры «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
28	Инструктаж по ТБ. Строевые команды. Упражнения на гибкость и координацию.	1
29	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой	1
30	Кувырок вперед Комбинация кувырков.	1
31	Стойка «мост» из положения лежа на спине. Самостраховка, взаимостраховка.	1
32	Правила составления акробатической комбинации	1
33	Упражнения на развитие гибкости и координационных способностей.	1
34	Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с обручами.	1
35	Висы стоя и лежа. Развитие силовых способностей	1
36	Силовые упражнения в висах.	1
37	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1
38	Упражнения в упоре лежа, стоя на коленях, в упоре на гимнастической скамейке	1
39	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе.	1
40	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ.	1
41	Упражнения в равновесии и ходьба по бревну.	1
42	Лазание по наклонной скамейке в разных положениях.	1
43	Перелезание через гимнастического коня.	1
44	Запрыгивание на гимнастического коня. Игра «Резиночка».	1
45	Лазание по канату. Игра «Аисты»	1
46	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр ОРУ. Игры «Пустое место»,	1
47	Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	1
48	Игра «Ловишка». Эстафеты с обручами	1
49	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Подбор и подготовка инвентаря	1
50	Ору с лыжным инвентарем. Дистанция во время движения.	1
51	Ступающий шаг. Повороты переступанием.	1
52	Передвижение приставными шагами влево и вправо.	1
53	Стойка и работа руками во время скольжения.	1
54	Скользящий шаг.	1
55	Скользящий и ступающий шаг. Торможение.	1
56	Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой».	1
57	Спуск в средней стойке. Подъем «елочкой».	1
58	Спуск в низкой стойке. Эстафеты на лыжах.	1
59	Поворот переступанием во время движения.	1

60	Прохождение дистанции по пересеченной местности.	1
61	Разновидности попеременных ходов. Двухшажный ход.	1
62	Попеременный двухшажный ход без палочек	1
63	Одновременный бесшажный ход.	1
64	Прохождение дистанции изученными лыжными ходами	1
65	Прохождение дистанции в равномерном темпе до 1500 м	1
66	Итоговый урок по лыжной подготовке	1
67	Ловля и передача мяча в на месте	1
68	Ведение на месте правой левой рукой	1
69	Бросок в цель с попаданием в щит. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
70	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1
71	Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «мяч среднему».	1
72	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Эстафеты	1
73	Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте шагом и бегом.	1
74	Бросок двумя руками от груди	1
75	Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой с изменением направления. Эстафеты	1
76	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
77	ОРУ. Ловля и передача мяча в треугольнике	1
78	Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.	1
79	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом.	1
80	Ловля и передача мяча на месте в квадратах	1
81	Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч - среднему»	1
82	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1
83	Метание малого мяча в горизонтальную цель с 4-5 м.	1
84	Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность.	1
85	Метание набивного мяча на заданное расстояние.	1
86	Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде»	1
87	Метание малого мяча с места на дальность	1
88	Прыжки через скакалку.	1
89	Многоскоки. Прыжки с поворотом, по разметкам. Игра «Гуси-Лебеди»	1
90	Прыжок в длину с места.	1
91	Прыжок в длину с разбега.	1
92	Игра «Прыгающие воробушки». Прыжковые упражнения	1
93	Ходьба через несколько препятствий.	1
94	Бег с максимальной скоростью 30, 60 м.	1
95	Бег в коридорчике 30-40см. из разных исходных положений. Встречная эстафета	1
96	Встречная эстафета Игра «Белые медведи».	1
97	Круговая эстафета. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
98	Бег с преодолением элементарных препятствий. Бег на результат (30, 60м).	1
99	Игра «Смена сторон», «Салки на марше»	1
100	Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м).	1
101	Равномерный медленный бег. Кросс без учета времени.	1
102	Подвижные игры «Гуси-Лебеди», «Перебежка с выручкой»	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ п/п	Темы	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ Ходьба с изменением длины и частоты шагов. ОРУ в движении.	1
2	Ходьба с преодолением 3-4 препятствий.	1
3	Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Смена сторон».	1
4	Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	1
5	Бег на скорость (30, 60 м.). Развитие скоростных способностей.	1
6	Дыхательные упражнения. Развитие скоростных способностей.	1
7	Виды эстафетного бега. Передача эстафетной палочки.	1
8	Круговая эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	1
9	Бег на результат (30, 60 м).	1
10	Челночный бег 3*10 м. Координационные упражнения.	1
11	Техника равномерного бега. Дыхательные упражнения.	1
12	Равномерный медленный бег до 3 мин. Приёмы самоконтроля.	1
13	Бег по малопересеченной местности. ОРУ.	1
14	Тестирование ОФП	1
15	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1
16	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
17	Тройной прыжок с места.	1
18	Бросок теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	1
19	Бросок теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
20	Метание мяча в цель. Игра «Охотники и утки»	1
21	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр ОРУ. Игры «Пустое место»,	1
22	Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	1
23	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки».	1
24	ОРУ. Игры «Удочка». Эстафета с предметами.	1
25	Игры «Кто дальше бросит». Развитие скоростных качеств	1
26	ОРУ. Игры «Метко в цель»,	1
27	ОРУ. Игра «Перестрелка».	1
28	Инструктаж по ТБ. ОРУ с обручами. Строевые команды.	1
29	Ходьба по бревну на носках, большими шагами, выпадами.	1
30	Упражнения на гибкость. Кувырки вперёд, назад.	1
31	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1
32	ОРУ. Стойка «мост» (с помощью и самостоятельно)	1
33	Развитие координационных способностей	1
34	ОРУ с гимнастической палкой. Висы стоя и лёжа.	1
35	Правила составления и выполнения комплекса силовых упражнений.	1
36	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1
37	Упражнения в вися на гимнастической стенке.	1
38	Комплексы упражнений на формирование телосложения. Эстафеты.	1
39	Развитие силовых качеств	1
40	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке.	1

41	Лазание по канату в три приема	1
42	Перелезание через препятствие.	1
43	Перепрыгивание через препятствие.	1
44	Опорный прыжок на горку матов.	1
45	Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1
46	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки». Инструктаж по ТБ.	1
47	Игры «Эстафета зверей», развитие скоростных качеств	1
48	ОРУ. Эстафеты с предметами.	1
49	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Подбор и подготовка инвентаря.	1
50	Строевые упражнения и передвижение на лыжах. Транспортировка лыж.	1
51	Признаки обморожения и первая доврачебная помощь, Скольжение с соблюдением дистанции.	1
52	Скользящий и ступающий шаг.	1
53	Попеременный двухшажный ход	1
54	Согласованное движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе	1
55	Работа ног при отталкивании в попеременном двухшажном ходе	1
56	Одновременный бесшажный ход.	1
57	Движение со сменой лыжного хода.	1
58	Поворот переступанием в движении	1
59	Подъем «елочкой», «полу елочкой	1
60	Торможение «Плугом» «Полу плугом». Прохождение дистанции 1 км.	1
61	Спуск изменением стойки. Торможение падением.	1
62	«Коньковый ход»	1
63	Совершенствование техники лыжных ходов	1
64	Лыжные эстафеты.	1
65	Прохождение дистанции в равномерном темпе до 2000 м	1
66	Итоговый урок по лыжной подготовке	1
67	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	1
68	Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	1
69	Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1
70	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1
71	Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель».	1
72	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
73	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	1
74	Ловля и передача мяча в кругу. Игры «Мяч ловцу».	1
75	Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Эстафеты	1
76	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
77	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате.	1
78	Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.	1
79	Ловля и передача мяча в квадрате. Ведение мяча.	1
80	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	1
81	Тактические действия в защите и нападении	1
82	Игра в мини-баскетбол.	1
83	Бросок набивного мяча.	1
84	Бросок теннисного мяча в горизонтальную цель	1
85	Бросок теннисного мяча на точность и заданное расстояние.	1
86	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.	1
87	Бросок теннисного мяча на дальность.	1
88	Прыжки на заданную длину, по ориентирам.	1
89	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
90	Тройной прыжок с места.	1

91	Многоскоки (тройной, пятерной) С поворотом в воздухе на 90*.	1
92	Прыжки через скакалку	1
93	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Игра «Смена сторон».	1
94	Бег на скорость в заданном коридоре	1
95	Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1
96	Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей.	1
97	Линейная эстафета. Игра «Вызов номеров».	1
98	Бег на скорость (30, 60 м).	1
99	Равномерный бег (5 мин).	1
100	Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м).	1
101	Игра «На буксире». Развитие выносливости	1
102	Равномерный медленный бег. Кросс без учета времени (1 км).	1

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3 КЛАСС

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4 КЛАСС

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Приложение I. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

КИМ для 1 классов

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

№ п/п	Нормативы, испытания		Уровень физического развития		
			Высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,6	7,3	7,5
		д	6,8	7,5	7,6
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.9	10.8	11.2
		д	10.2	11.3	11.7

4	Прыжок в длину с места (см.)	м	155	115	110
		д	150	110	90
5	Выносливость 6 мин. бег (м.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
7	Отжимания (кол-во раз)	м	+	+	+
		д	+	+	+
8	Подтягивания (кол-во раз) мальчики на высокой , девочки на низкой перекладине	м	4	2	1
		д	9-10	7-8	5-6
9	Гибкость, наклон вперед из положения сидя	м	9+	3+	1-
		д	11.5+	6+	2-
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	+	+	+
		д	+	+	+
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	+	+	+
		д	+	+	+

+ - без учёта

КИМ для 2 классов

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

№ п/п	Нормативы, испытания		2 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,4	7,0	7,1
		д	6,6	7,2	7,3
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9,1	10,0	10,4
		д	9,7	10,7	11,2
4	Прыжок в длину с места (см.)	м	165	125	110
		д	155	125	100
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70
		д	70	65	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60
7	Бег 60 м. (сек.)	м	9,5	11,5	14
		д	13,5	15,5	17
8	Подтягивания мальчики на высокой девочки на низкой перекладине	м	4	2	1
		д	13-15	8-12	5-7
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10
		д	12	10	8
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	23	21	19
		д	28	26	24
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36
		д	38	36	34

+ - без учёта времени

КИМ для 3 классов

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

№ п/п	Нормативы, испытания		3 класс		
			“5”	“4”	“3”
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,1	6,7	6,8
		д	6,3	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+ " - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8,8	9,9	10,2
		д	9,3	10,3	10,8
4	Прыжок в длину с места (см.)	м	175	135	120
		д	160	130	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	85	80	80
		д	75	70	75
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
7	Бег 60 м. (сек.)	м	8	11	14
		д	12	14	16
8	Подтягивания (кол-во раз) Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
		д	18-15	14-11	10-8
9	Метание т/м (м)	м	18	15	12
		д	15	12	10
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	25	23	21
		д	30	28	26
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
		д	40	38	36

+ - без учёта времени

КИМ для 4 классов

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

№ п/п	Нормативы, испытания		4 класс		
			“5”	“4”	“3”
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,5	6,6
		д	6,2	6,5	6,6
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+ " - без учета времени)	м	5.50	6.10	6.50
		д	6.10	6.30	6.55
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.6	9.5	9.9
		д	9.1	10.0	10.4
4	Прыжок в длину с места (см.)	м	185	140	130
		д	170	140	120
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	90	85	80
		д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80

7	Бег 60 м. (сек.)	м	8	11	14
		д	12	14	16
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
		д	20-18	17-15	14-10
9	Метание т/м (м)	м	21	18	15
		д	19	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	28	25	23
		д	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
		д	42	40	38

+ - без учёта времени

Приложение II.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ РАЗДЕЛ «ОСНОВЫ ЗНАНИЙ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящие методические рекомендации разработаны для контроля качества обучения по разделу «Основы знаний» учащихся 1 – 4 классов. Материал, представленный в данных рекомендациях, представляет собой теоретические вопросы в форме тестовых заданий по темам: «Знакомство с предметом «Физическая культура»», «Из истории физической культуры», «Самостоятельные занятия», «Самостоятельные наблюдения за физическим развитием», «Самостоятельные игры и развлечения», «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «ОРУ и ОФП» и может быть использован для проведения блиц – опроса, контрольных работ по соответствующим темам, а также для проведения контроля уровня знаний у учащихся.

В данных рекомендациях представлены «Вопросы для изучения» и «Контрольные вопросы для учащихся». Весь представленный материал рекомендуется использовать для учащихся всех групп здоровья. Данный материал полностью соответствует психологическим, физиологическим и возрастным особенностям учащихся.

Цели:

- формирование и развитие у учащихся УУД;
- повышение уровня знаний по предмету «Физическая культура» у учащихся 1 – 4 классов.

Ожидаемый результат:

- повышение показателя качества успеваемости по предмету;
- формирование компетентности по изученным темам;
- применение УУД в работе учащихся.

Тест №1 ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ЭКИПИРОВКА НА УРОКЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Фамилия, Имя _____ Класс _____

Кол-во набранных баллов _____

Выбери правильный ответ

1. Соблюдать дисциплину на уроке нужно, потому что:

- | | | |
|----------------------------|------------------------|--|
| а) это повышает настроение | б) так захотел учитель | в) урок физкультуры – это урок повышенной травмоопасности. |
|----------------------------|------------------------|--|

2. Чтобы избежать травм, делать упражнения нужно:

- | | | |
|------------|------------------|------------------|
| а) как мне | б) как говорит и | в) как выполняет |
|------------|------------------|------------------|

- удобно показывает учитель мой сосед.
3. **Соблюдать правила подвижных игр на уроке нужно, так как:**
 - а) моя команда тогда точно выиграет
 - б) учителю нравится, когда мы слушаемся
 - в) меньше риск, что кто-нибудь получит травму
 4. **Если я почувствую себя плохо на уроке, то я:**
 - а) сразу же сообщу об этом учителю
 - б) потерплю до конца урока
 - в) не говоря ни слова учителю, выйду из спортзала искать врача
 5. **Соблюдать форму одежды и обуви на уроке физкультуры нужно, потому что:**
 - а) она должна быть красивой
 - б) она должна быть удобной и безопасной
 - в) она должна быть современной
 6. **Кольца, серьги, браслеты нужно снимать перед уроком, потому что:**
 - а) они могут стать причиной травмы и их можно потерять
 - б) одноклассники будут завидовать
 - в) учителю они не понравятся
- Каждый правильный ответ: 1 балл

Тест №2 ИЗ ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Фамилия, Имя _____ Класс _____

Кол-во набранных баллов _____

Выбери правильный ответ

1. **Как появились физические упражнения?**

а) людям было скучно, вот их и придумали	б) упражнения были необходимы для успешной охоты	в) кому-то хотелось показать себя лучше других.
--	---	---
 2. **Что позволяло развитие физических качеств древним людям успешно делать?**

а) возможность добывать пищу различными способами	б) проводить спортивные соревнования друг с другом	в) играть в подвижные игры.
--	---	--------------------------------
 3. **По какой причине в русских сказаниях и легендах появились богатыри?**
 - а) всем нужны супергерои, чтобы совершать подвиги
 - б) богатыри олицетворяли лучшие качества, которыми должен обладать человек
 - в) кто-то просто их сочинил, как других героев сказок
 4. **Для чего был образован комплекс ГТО?**
 - а) готовили детей и молодёжь к труду во взрослой жизни
 - б) готовили к обороне страны
 - в) привлекали к занятиям физической культурой
 5. **Для чего было образовано общество ДОСААФ?**
 - а) набирали добровольцев в армию
 - б) готовили специалистов технических профессий
 - в) обучали, как служить в армии
 6. **Строевые упражнения впервые в российской армии были введены Суворовым. А для чего они нужны на уроке физкультуры?**
 - а) помогают соблюдать порядок и дисциплину
 - б) чтобы узнать, что такое армия
 - в) чтобы почувствовать себя настоящим солдатом
- Каждый правильный ответ: 1 балл

Тест №3 ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

Фамилия, Имя _____ Класс _____

Кол-во набранных баллов _____

Выбери правильный ответ

- 1. Почему игры назывались олимпийскими?**
 - а) в них участвовали только олимпийцы
 - б) они возникли в древнегреческом городе Олимпия
 - в) тот, кто участвовал, получал звание олимпийца.
- 2. Почему олимпийские игры называли «праздником мир»?**
 - а) на время проведения игр прекращались войны
 - б) игры проводились только в мирное время
 - в) по окончании игр все друг с другом мирились.
- 3. Как звучит олимпийский девиз?**
 - а) «Вместе мы победим!»
 - б) «Победа – это не главное!»
 - в) «Быстрее, выше, сильнее!»
- 4. Почему кольца - символ Олимпийских игр - разноцветные?**
 - а) они так красивее выглядят
 - б) они символизируют, что спорт – для всех народов Земли
 - в) так захотелось художнику, который их рисовал
- 5. Какие виды состязаний перешли из древнегреческих Олимпиад в современность?**
 - а) бег, метание, прыжки
 - б) биатлон, стрельба, фигурное катание
 - в) дзюдо, теннис, велогонки
- 6. Какие слова появились в нашем языке, связанные с Олимпийскими играми? Найди ошибку.**
 - а) стадион
 - б) футбол
 - в) гимнастика

Каждый правильный ответ: 1 балл

Тест №4 САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Фамилия, Имя _____ Класс _____

Кол-во набранных баллов _____

Выбери правильный ответ

- 1. Для чего человеку нужно здоровье?**
 - а) чтобы быть самым сильным
 - б) чтобы можно было очень долго играть
 - в) чтобы успевать делать много полезных дел.
- 2. Что такое активный отдых?**
 - а) не заниматься ничем, кроме отдыха
 - б) играть в подвижные игры, ходить в походы, купаться
 - в) ходить в кино, есть мороженое, есть чипсы
- 3. Для чего нужна утренняя зарядка?**
 - а) она помогает проснуться моему организму
 - б) она помогает маме разбудить меня
 - в) она нужна, чтобы я долго не спал
- 4. Зачем нужна в школе перемена между уроками?**
 - а) наконец-то я смогу сходить в туалет
 - б) наконец-то я смогу побегать что есть сил
 - в) наконец-то моё тело сможет размяться и отдохнуть после сидения на уроке

5. Зачем нужны физкультминутки?

- а) чтобы на любом уроке можно было почувствовать себя как в спортзале
- б) чтобы во время урока можно было дать отдохнуть мышцам тела
- в) чтобы урок физкультуры можно было провести за минутку

6. Зачем нужен режим дня?

- а) чтобы успевать делать все запланированные дела
- б) чтобы побольше за день успеть поиграть
- в) чтобы жить строго по расписанию

Каждый правильный ответ: 1 балл

Тест №5 САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Фамилия, Имя _____ Класс _____

Кол-во набранных баллов _____

Выбери правильный ответ

1. Что такое самоконтроль физического развития?

- а) умение контролировать развитие своего организма и физические нагрузки
- б) умение контролировать, сколько сделано за день работы
- в) умение контролировать, сколько часов в день играть

2. Зачем нужно уметь измерять свой рост, вес, пульс?

- а) чтобы знать, чем ты отличаешься от сверстников
- б) чтобы уметь делать то, что ещё не умеют другие
- в) чтобы следить за состоянием своего самочувствия и развитием организма

3. Для чего нужен дневник самоконтроля?

- а) записывать и сравнивать показатели своего развития и самочувствия
- б) ставить себе оценки за сделанные упражнения
- в) показывать родителям свои результаты выполнения упражнений

4. Зачем нужны контрольные упражнения?

- а) за их выполнение можно получить хорошую отметку
- б) они помогают учителю контролировать ученика
- в) они помогают регулировать физические нагрузки и совершенствовать физические качества

5. Зачем нужно знать и применять правила подвижных игр?

- а) учителю нравится, когда я всё знаю и правильно делаю
- б) играть интереснее и безопаснее, когда все соблюдают правила игры
- в) если я знаю все правила, меня обязательно выберут капитаном команды

6. Какая польза от участия в подвижных играх для ребёнка?

- а) все увидят, что я самый сильный и ловкий
- б) учитель обязательно похвалит меня за участие в игре
- в) во время игры мы воспитываем в себе хорошие качества: уважение, честность, порядочность

Каждый правильный ответ: 1 балл

Тест №6 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Фамилия, Имя _____ Класс _____

Кол-во набранных баллов _____

Выбери правильный ответ

1. Зачем человеку нужно закаливание организма?

- а) оно повышает устойчивость
- б) оно помогает

организма к переохлаждению и перегреванию
переносить тяжёлые нагрузки

в) оно позволяет больше работать

2. Лучший способ закаливания - это:

- а) выбегать раздетым зимой на улицу и забегать обратно в тёплое помещение
- б) часто прикладывать к телу грелку или лёд
- в) воздействие воды, солнца и воздуха

3. Зачем нужна гимнастика для глаз?

- а) чтобы подольше сидеть за компьютером или телевизором
- б) чтобы укреплять глазные мышцы и давать им отдыхать
- в) чтобы прочитать много книг

4. Зачем нужны дыхательные упражнения?

- а) чтобы улучшить и развить работу органов дыхания
- б) чтобы я дышал лучше и правильнее других
- в) чтобы рот и нос дышали одинаково хорошо

5. Зачем нужна правильная осанка?

- а) чтобы уметь носить много тяжёлых вещей
- б) чтобы выглядеть красивее всех
- в) чтобы мой организм развивался правильно и внутренние органы работали хорошо

6. Зачем нужны полезные привычки – действия, которые человек повторяет снова и снова?

- а) чтобы родители и учителя меня почаще хвалили
- б) чтобы я мог делать то, чего не умеют другие
- в) чтобы мои действия могли приносить пользу моему здоровью

Каждый правильный ответ: 1 балл

Тест №7 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Фамилия, Имя _____ Класс _____

Кол-во набранных баллов _____

Выбери правильный ответ

1. Зачем нужны общеразвивающие упражнения?

- а) они улучшают моё общее развитие
- б) они направлены на укрепление разных групп мышц
- в) это упражнения, которые нужно выполнять всем

2. Упражнения для развития гибкости - это:

- а) приседания
- б) отжимания
- в) наклоны

3. Для развития силы мышц брюшного пресса нужно:

- а) прыгать
- б) поднимать ноги в висе
- в) подтягиваться

4. Для определения уровня силовой подготовки нужно выполнить:

- а) наклоны сидя
- б) прыжки в длину с места
- в) подтягивания

5. Для тестирования уровня скоростных качеств нужно пробежать:

- а) 30 м
- б) 300 м
- в) 3 по 10 м

6. Выносливость можно развивать, используя:

- а) общеразвивающие упражнения
- б) круговую тренировку

в) кувырки

Каждый правильный ответ: 1 балл

Вопросы для изучения

1. Что ты знаешь о предмете "физическая культура"?
2. Что подразумевает соблюдение дисциплины на уроке физической культуры?
3. Почему необходимо соблюдать правила экипировки (одежды и обуви) на уроке физической культуры?
4. Чем обусловлена важность контроля за своим самочувствием на уроке?
5. Какова история появления и развития физических упражнений?
6. С какой целью в стране возникали такие понятия, как ГТО?
7. В чём важность возникновения и развития Олимпийских игр?
8. Какова роль олимпийского движения в современном мире?
9. Какое влияние Олимпийские игры оказали на мировую культуру?
10. Чем важно умение самостоятельной организации и проведения физических упражнений?
11. Чем важен самоконтроль физического развития?
12. Какую роль играют дневники самоконтроля физического развития?
13. Почему важно соблюдать режим дня?
14. Какое влияние оказывают на организм закаливающие процедуры?
15. Какова цель физкультурно-оздоровительной деятельности?
16. Почему важно формировать полезные привычки?
17. Для чего нужны общеразвивающие упражнения?
18. Какие основные физические качества можно развить с помощью общеразвивающих упражнений?

Примерный комплекс общеразвивающих упражнений на месте

1. И. П. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения руками вперёд и назад, с постепенным увеличением амплитуды. Повторить 10-12 раз.
2. И. П. – то же руки вперёд. 1-3 – пружинящие приседания на всей ступне. 4 – и. п. Повторить 10-12 раз.
3. И. П. – широкая стойка: ноги врозь, руки за голову. 1 – наклон туловища влево, 2 – и. п. 3-4 то же, в другую сторону. По 6-8 раз.
4. И. П. – то же руки опущены. 1-3 – пружинящие наклоны вперёд до касания руками до пола. 4 – и. п. Повторить 8-10 раз.
5. И. П. – основная стойка руки вперёд. 1 – мах правой ногой вперёд, достать носком пальцы рук. 2 – и. п. 3 – то же, махом левой. 4 – и. п. По 6-8 раз.
6. И. П. – выпад правой ногой вперёд, руки на колено. 1-3 – пружинящие покачивания туловищем. 4 – и. п. 5-8 – то же, с выпадом левой. По 6-8 раз.
7. И. П. – упор, лёжа, 1 – согнуть руки, 2 – разогнуть. 4-6 раз.
8. И. П. – стоя, ноги врозь. 1 – подняться на носки, руки вверх (вдох). 2 – и. п. (выдох). 5-6 раз.
9. И. П. – стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, туловище слегка наклонено вперёд. Работа руками, как при беге, с постепенным увеличением амплитуды и темпа. 30-40 секунд.
10. И. П. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на носках (ноги в коленях не сгибать). 30-40 сек.
11. – Медленный бег на носках с высоким подниманием бедра. 40-50 сек.
12. – Упражнения на восстановлении дыхания: руки вверх – медленный вдох, с опусканием рук медленный выдох.

Примерный комплекс общеразвивающих упражнений в парах с помощью и сопротивлением партнёра

1. – Сгибание и разгибание рук (20-25 раз).

- И. П. – стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, ладони соединить.
 1 – первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.
 2 – то же, другой рукой.
- 2. – Повороты (10-12 раз).**
- И. П. – стоя лицом друг к другу, взяться за руки на уровне плеч.
 1 – 2 – поднимая руки через сторону, поворачиваясь спиной к спине.
 3 – 4 – то же, в другую сторону.
- 3. – Наклоны в стороны (16-18 раз).**
- И. П. – стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.
 1 – 2 – наклоны влево.
 3 – 4 – наклоны вправо.
- 4. – Повороты в стороны (16-18 раз)**
- И. П. – стоя спиной друг к другу, руки в стороны на уровне плеч.
 1 – 2 – повороты влево.
 3 – 4 – повороты вправо.
- 5. – Наклоны вперёд (18-20 раз).**
- И. П. – стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.
 Сделать полшага назад, наклониться. Выполнять наклоны на каждый счёт.
- 6. – Наклоны вперёд (12-14 раз).**
- И. П. – стоя спиной друг к другу, взяться сверху прямыми руками.
 1 – полшага вперёд правой ногой, прогнуться.
 2 – и. п.
 3 – то же, левой ногой.
 4 – и. п.

Примерный комплекс общеразвивающих упражнений в движении

- 1.** Ходьба с круговыми движениями головой.
- 2.** Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.
- 3.** Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).
- 4.** Ходьба с прогибанием туловища назад и поочерёдным подниманием рук, и возвращением в и. п.
- 5.** Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.
- 6.** Ходьба с маховой прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.
- 7.** Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями рук.
- 8.** Ходьба на носках с махом полусогнутыми ногами вперёд-вверх.
- 9.** Ходьба выпадами.
- 10.** Ходьба на согнутых ногах, поочерёдно касаясь, пола коленями на каждом шагу.
- 11.** Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.
- 12.** Пролезание между ног партнёра.
- 13.** Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).
- 14.** Передвижение вперёд. Из упора стоя в наклоне перейти в упор лёжа; затем, толчком перенести согнутые ноги, вернуться в и. п.