**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | 0 | 2 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 | 0 | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 | 0 | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 1.2 | Осанка человека | 1 | 0 | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | 0 | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 | 0 | 12 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 8 | 0 | 8 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 2.3 | Легкая атлетика | 16 | 0 | 16 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 20 | 0 | 20 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| Итого по разделу | | 56 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований | 4 | 0 | 4 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| комплекса ГТО | | 4 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 66 |  |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | 0 | 3 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 4 | 0 | 4 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 | 0 | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 1 | 0 | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 | 0 | 12 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 8 | 0 | 8 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 2.3 | Легкая атлетика | 15 | 0 | 15 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 2.4 | Подвижные игры | 20 | 0 | 20 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| Итого по разделу | | 55 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 4 | 0 | 4 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | 0 | 2 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 | 0 | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | 0 | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 2 | 0 | 2 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 | 0 | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | 0 | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 | 0 | 12 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 2.2 | Легкая атлетика | 12 | 0 | 12 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 8 | 0 | 8 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 6 | 0 | 6 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 20 | 0 | 20 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| Итого по разделу | | 58 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 2 | 0 | 2 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | 1 | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 2 | 0 | 2 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2 | 0 | 2 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | 0 | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 | 0 | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 | 0 | 12 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 2.2 | Легкая атлетика | 12 | 0 | 12 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 8 | 0 | 8 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 6 | 0 | 6 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 20 | 0 | 20 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| Итого по разделу | | 58 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 2 | 0 | 2 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 1 | 67 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Что такое физическая культура | 1 | 0 | 1 | 03.09.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 2 | Современные физические упражнения | 1 | 0 | 1 | 05.09.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 3 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 | 0 | 1 | 10.09.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 4 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 | 0 | 1 | 12.09.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 5 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | 0 | 1 | 17.09.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 6 | Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 | 0 | 1 | 19.09.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 7 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 | 0 | 1 | 24.09.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 8 | Инструктаж правила поведения на уроках легкой атлетики. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 | 0 | 1 | 26.09.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 9 | Чем отличается ходьба от бега | 1 | 0 | 1 | 01.10.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 10 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 | 0 | 1 | 03.10.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 11 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 | 0 | 1 | 08.10.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м | 1 | 0 | 1 | 10.10.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 13 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 | 0 | 1 | 15.10.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 14 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 | 0 | 1 | 17.10.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег | 1 | 0 | 1 | 22.10.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м | 1 | 0 | 1 | 24.10.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 17 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча | 1 | 0 | 1 | 05.11.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель | 1 | 0 | 1 | 07.11.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 19 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 | 0 | 1 | 12.11.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 20 | Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 | 14.11.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 21 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 0 | 1 | 19.11.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 22 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления | 1 | 0 | 1 | 21.11.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 23 | Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики | 1 | 0 | 1 | 26.11.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 24 | Учимся гимнастическим упражнениям | 1 | 0 | 1 | 28.11.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 25 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 | 0 | 1 | 03.12.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 26 | Гимнастические упражнения с мячом | 1 | 0 | 1 | 05.12.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 27 | Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 | 0 | 1 | 10.12.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 28 | Гимнастические упражнения в прыжках | 1 | 0 | 1 | 12.12.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 29 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 | 0 | 1 | 17.12.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 30 | Прыжки в группировке толчком двумя ногами | 1 | 0 | 1 | 19.12.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 31 | Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 0 | 1 | 24.12.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 32 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 | 0 | 1 | 26.12.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 33 | Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами | 1 | 0 | 1 | 09.01.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 34 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж к месту занятия | 1 | 0 | 1 | 14.01.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 35 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 | 0 | 1 | 16.01.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 36 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 | 0 | 1 | 21.01.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 37 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 | 0 | 1 | 23.01.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 38 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 | 0 | 1 | 28.01.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 39 | Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации | 1 | 0 | 1 | 30.01.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 40 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 | 0 | 1 | 04.02.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 41 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах | 1 | 0 | 1 | 06.02.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 42 | Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Встречные эстафеты. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 18.02.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 43 | Встречные эстафеты. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 20.02.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 44 | Встречные эстафеты. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 25.02.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 45 | Считалки для подвижных игр | 1 | 0 | 1 | 27.02.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 46 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 | 0 | 1 | 04.03.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 47 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 | 0 | 1 | 06.03.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 48 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 | 0 | 1 | 11.03.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 49 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | 0 | 1 | 13.03.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 50 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | 0 | 1 | 18.03.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 51 | Встречные эстафеты. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 20.03.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 52 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 | 0 | 1 | 25.03.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 53 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 | 0 | 1 | 08.04.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 54 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 | 0 | 1 | 10.04.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 55 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | 0 | 1 | 15.04.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 56 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | 0 | 1 | 17.04.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 57 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | 0 | 1 | 22.04.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 58 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | 0 | 1 | 24.04.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 59 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | 0 | 1 | 29.04.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 60 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | 0 | 1 | 06.05.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 61 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 | 0 | 1 | 08.05.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 62 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 | 0 | 1 | 13.05.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 63 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 1 | 0 | 1 | 15.05.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 64 | Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 | 0 | 1 | 20.05.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 65 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 22.05.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| 66 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 27.05.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 66 |  | |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 | 0 | 1 | 02.09.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 2 | Строевые упражнения и команды | 1 | 0 | 1 | 04.09.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 3 | Зарождение Олимпийских игр | 1 | 0 | 1 | 09.09.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 4 | Современные Олимпийские игры | 1 | 0 | 1 | 11.09.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 5 | Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов | 1 | 0 | 1 | 16.09.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 6 | Физическое развитие | 1 | 0 | 1 | 18.09.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 7 | Физические качества | 1 | 0 | 1 | 23.09.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 8 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | 0 | 1 | 25.09.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 9 | Закаливание организма | 1 | 0 | 1 | 30.09.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 10 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 1 | 02.10.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 11 | Развитие координации движений | 1 | 0 | 1 | 07.10.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м | 1 | 0 | 1 | 09.10.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м | 1 | 0 | 1 | 14.10.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 14 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 1 | 16.10.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 15 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 1 | 21.10.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель | 1 | 0 | 1 | 23.10.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 17 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | 0 | 1 | 06.11.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 18 | Прыжковые упражнения | 1 | 0 | 1 | 11.11.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 0 | 1 | 13.11.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 20 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 | 18.11.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 21 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | 0 | 1 | 20.11.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 22 | Гимнастическая разминка | 1 | 0 | 1 | 25.11.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 23 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 | 27.11.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 24 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 0 | 1 | 02.12.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 25 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 0 | 1 | 04.12.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 | 0 | 1 | 09.12.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 27 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | 0 | 1 | 11.12.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 0 | 1 | 16.12.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 29 | Танцевальные гимнастические движения | 1 | 0 | 1 | 18.12.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 0 | 1 | 23.12.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 31 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 | 0 | 1 | 25.12.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 32 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | 0 | 1 | 13.01.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 33 | Спуск с горы в основной стойке | 1 | 0 | 1 | 15.01.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 34 | Подъем лесенкой | 1 | 0 | 1 | 20.01.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 35 | Торможение лыжными палками | 1 | 0 | 1 | 22.01.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 36 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. | 1 | 0 | 1 | 27.01.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 37 | Игры с приемами пионербола. | 1 | 0 | 1 | 29.01.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 38 | Игры с приемами пионербола. | 1 | 0 | 1 | 03.02.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 39 | Игры с приемами пионербола. | 1 | 0 | 1 | 05.02.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 40 | Игры с приемами пионербола. | 1 | 0 | 1 | 10.02.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 41 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | 0 | 1 | 12.02.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 42 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | 0 | 1 | 17.02.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 43 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | 0 | 1 | 19.02.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 44 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | 0 | 1 | 24.02.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 45 | Прием «волна» в баскетболе | 1 | 0 | 1 | 26.02.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 46 | Прием «волна» в баскетболе | 1 | 0 | 1 | 03.03.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 47 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 | 0 | 1 | 05.03.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 48 | Игры с приемами баскетбола. | 1 | 0 | 1 | 10.03.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 49 | Игры с приемами баскетбола. | 1 | 0 | 1 | 12.03.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 50 | Игры с приемами баскетбола | 1 | 0 | 1 | 17.03.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 51 | Игры с приемами баскетбола | 1 | 0 | 1 | 19.03.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 52 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | 0 | 1 | 24.03.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 53 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 | 07.04.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности | 1 | 0 | 1 | 09.04.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 55 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 | 0 | 1 | 14.04.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 56 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 | 0 | 1 | 16.04.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 57 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | 0 | 1 | 21.04.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 58 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | 0 | 1 | 23.04.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 59 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | 0 | 1 | 28.04.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 60 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | 0 | 1 | 30.04.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 61 | Футбольный бильярд | 1 | 0 | 1 | 05.05.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 62 | Футбольный бильярд | 1 | 0 | 1 | 07.05.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 63 | Бросок ногой | 1 | 0 | 1 | 12.05.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 64 | Бросок ногой | 1 | 0 | 1 | 14.05.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 65 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени | 1 | 0 | 1 | 19.05.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 66 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | 0 | 1 | 21.05.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 67 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | 0 | 1 | 26.05.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 68 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | 0 | 1 | 28.05.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  | |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура у древних народов | 1 | 0 | 1 | 04.09.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 2 | Строевые команды и упражнения | 1 | 0 | 1 | 06.09.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 3 | История появления современного спорта | 1 | 0 | 1 | 11.09.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 4 | Виды физических упражнений | 1 | 0 | 1 | 11.09.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 5 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | 0 | 1 | 13.09.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 6 | Измерение пульса на занятиях физической культурой | 1 | 0 | 1 | 18.09.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 7 | Дозировка физических нагрузок | 1 | 0 | 1 | 20.09.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 8 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1 | 0 | 1 | 25.09.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 9 | Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз | 1 | 0 | 1 | 27.09.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 10 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м | 1 | 0 | 1 | 02.10.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 11 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель | 1 | 0 | 1 | 04.10.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 12 | Броски набивного мяча | 1 | 0 | 1 | 09.10.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м | 1 | 0 | 1 | 11.10.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 14 | Челночный бег | 1 | 0 | 1 | 16.10.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м | 1 | 0 | 1 | 18.10.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 16 | Прыжок в длину с разбега | 1 | 0 | 1 | 23.10.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 17 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 0 | 1 | 25.10.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 0 | 1 | 06.11.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км | 1 | 0 | 1 | 08.11.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 20 | Закаливание организма под душем | 1 | 0 | 1 | 13.11.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 21 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 | 15.11.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 22 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 | 0 | 1 | 20.11.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 23 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 | 0 | 1 | 22.11.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 24 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 0 | 1 | 27.11.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 25 | Прыжки через скакалку | 1 | 0 | 1 | 29.11.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 0 | 1 | 04.12.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 27 | Ритмическая гимнастика | 1 | 0 | 1 | 06.12.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 0 | 1 | 11.12.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 29 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 | 0 | 1 | 13.12.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 30 | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 | 0 | 1 | 18.12.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 31 | Встречные эстафеты. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 20.12.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 32 | Встречные эстафеты. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 25.12.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 33 | Встречные эстафеты с мячом. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 27.12.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 34 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 | 0 | 1 | 10.01.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 35 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 | 0 | 1 | 15.01.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 36 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 1 | 17.01.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 37 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 | 22.01.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 38 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 | 24.01.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 39 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 | 0 | 1 | 29.01.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 40 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 | 31.01.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 41 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км | 1 | 0 | 1 | 05.02.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 42 | Встречные эстафеты с мячом. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 07.02.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 43 | Правила поведения в бассейне. Разучивание специальных плавательных упражнений. | 1 | 0 | 1 | 12.02.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 44 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками | 1 | 0 | 1 | 14.02.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 45 | Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание | 1 | 0 | 1 | 19.02.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 46 | Упражнения в плавании кролем на груди | 1 | 0 | 1 | 21.02.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 47 | Упражнения в плавании брассом | 1 | 0 | 1 | 26.02.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м | 1 | 0 | 1 | 28.02.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 49 | Подвижные игры с элементами подвижных игр. | 1 | 0 | 1 | 05.03.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 50 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | 0 | 1 | 07.03.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 51 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 1 | 0 | 1 | 12.03.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 52 | Спортивная игра баскетбол | 1 | 0 | 1 | 14.03.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 53 | Спортивная игра баскетбол | 1 | 0 | 1 | 19.03.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 54 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | 0 | 1 | 21.03.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 55 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | 0 | 1 | 04.04.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 56 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 | 0 | 1 | 09.04.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 57 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 | 0 | 1 | 11.04.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 58 | Спортивная игра волейбол | 1 | 0 | 1 | 16.04.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 59 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | 0 | 1 | 18.04.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 60 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | 0 | 1 | 23.04.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 61 | Спортивная игра волейбол. | 1 | 0 | 1 | 25.04.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 62 | Спортивная игра волейбол. | 1 | 0 | 1 | 30.04.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 63 | Спортивная игра футбол. | 1 | 0 | 1 | 07.05.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 64 | Спортивная игра футбол | 1 | 0 | 1 | 14.05.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 65 | Спортивная игра футбол | 1 | 0 | 1 | 16.05.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 66 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 | 0 | 1 | 21.05.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 67 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 | 0 | 1 | 23.05.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 68 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 | 0 | 1 | 28.05.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  | |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах | 1 | 0 | 1 | 02.09.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 2 | Из истории развития физической культуры в России | 1 | 0 | 1 | 05.09.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 3 | Из истории развития национальных видов спорта | 1 | 0 | 1 | 09.09.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 4 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | 0 | 1 | 12.09.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 5 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 1 | 16.09.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 6 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 | 0 | 1 | 19.09.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 7 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 | 0 | 1 | 23.09.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 8 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 0 | 1 | 26.09.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 9 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 | 0 | 1 | 30.09.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 10 | Беговые упражнения | 1 | 0 | 1 | 03.10.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 11 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м | 1 | 0 | 1 | 07.10.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г | 1 | 0 | 1 | 10.10.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 13 | Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 1 | 14.10.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 14 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 | 0 | 1 | 17.10.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м | 1 | 0 | 1 | 21.10.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км | 1 | 0 | 1 | 24.10.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 17 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | 0 | 1 | 04.11.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 18 | Закаливание организма | 1 | 0 | 1 | 07.11.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 19 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 | 0 | 1 | 11.11.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 20 | Акробатическая комбинация | 1 | 0 | 1 | 14.11.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 21 | Акробатическая комбинация | 1 | 0 | 1 | 18.11.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 22 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 0 | 1 | 21.11.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 23 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 0 | 1 | 25.11.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 24 | Прыжки через скакалку. | 1 | 0 | 1 | 28.11.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 25 | Акробатические комбинации | 1 | 0 | 1 | 02.12.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 26 | Акробатические комбинации. | 1 | 0 | 1 | 05.12.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 27 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 | 09.12.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 | 0 | 1 | 12.12.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 0 | 1 | 16.12.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 30 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 | 0 | 1 | 19.12.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 31 | Встречные эстафеты. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 23.12.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 32 | Встречные эстафеты. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 26.12.2024 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 33 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 | 0 | 1 | 09.01.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 0 | 1 | 13.01.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 35 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 | 0 | 1 | 16.01.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 36 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 | 0 | 1 | 20.01.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 37 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | 0 | 1 | 23.01.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 38 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 | 0 | 1 | 27.01.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 39 | Имитационные упражнения в передвижениях на лыжах. | 1 | 0 | 1 | 30.01.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 40 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км | 1 | 0 | 1 | 03.02.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 41 | Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне | 1 | 0 | 1 | 06.02.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 42 | Подводящие упражнения | 1 | 0 | 1 | 10.02.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 43 | Подводящие упражнения | 1 | 0 | 1 | 13.02.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 44 | Упражнения в скольжении на груди | 1 | 0 | 1 | 17.02.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 45 | Упражнения в плавании способом кроль | 1 | 0 | 1 | 20.02.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 46 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м | 1 | 0 | 1 | 24.02.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 47 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 | 0 | 1 | 27.02.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 48 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 | 0 | 1 | 03.03.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 49 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 | 0 | 1 | 06.03.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 50 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 | 0 | 1 | 10.03.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 51 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 | 0 | 1 | 13.03.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 52 | Упражнения из игры волейбол | 1 | 0 | 1 | 17.03.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 53 | Упражнения из игры волейбол. | 1 | 0 | 1 | 20.03.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 54 | Упражнения из игры волейбол. | 1 | 0 | 1 | 24.03.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 55 | Упражнения из игры волейбол. | 1 | 0 | 1 | 07.04.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 56 | Упражнения из игры волейбол | 1 | 0 | 1 | 10.04.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 57 | Упражнения из игры баскетбол | 1 | 0 | 1 | 14.04.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 58 | Упражнения из игры баскетбол. | 1 | 0 | 1 | 17.04.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 59 | Упражнения из игры баскетбол. | 1 | 0 | 1 | 21.04.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 60 | Упражнения из игры баскетбол. | 1 | 0 | 1 | 24.04.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 61 | Упражнения из игры баскетбол | 1 | 0 | 1 | 28.04.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 62 | Разучивание подвижной игры "Эстафета с ведением футбольного мяча. | 1 | 0 | 1 | 05.05.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 63 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 | 0 | 1 | 08.05.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 64 | Упражнения из игры футбол. | 1 | 0 | 1 | 12.05.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 65 | Упражнения из игры футбол | 1 | 0 | 1 | 15.05.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 66 | Упражнения из игры футбол | 1 | 0 | 1 | 19.05.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 67 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | 0 | 1 | 22.05.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 68 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | 0 | 1 | 26.05.2025 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

• Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура: 4-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/ Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1 КЛАСС   
 Физическаякультура.1-4классы:рабочаяпрограммапоучебникуВ.И.Ляха/авт.-сост.Р.Р. Хайрутдинов. -Волгоград : Учитель, 2021  
  
 2 КЛАСС   
 Физическаякультура.1-4классы:рабочаяпрограммапоучебникуВ.И.Ляха/авт.-сост.Р.Р. Хайрутдинов. -Волгоград : Учитель, 2021  
  
 3 КЛАСС   
 Физическаякультура.1-4классы:рабочаяпрограммапоучебникуВ.И.Ляха/авт.-сост.Р.Р. Хайрутдинов. -Волгоград : Учитель, 2021  
  
 4 КЛАСС   
 Физическаякультура.1-4классы:рабочаяпрограммапоучебникуВ.И.Ляха/авт.-сост.Р.Р. Хайрутдинов. -Волгоград : Учитель, 2021

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

https://fizcultura.ucoz.ru/ ФИЗКУЛЬТУРА — сайт учителей физической культуры   
 http://fizkultura-na5.ru/ На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьесбережения и видам спорта, календарно- тематическое планирование для всех классов, кроссворды , комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое…http://fizkulturnica.ru/ Материалы, размещенные на этом сайте, предназначены для учителей физической культуры, учеников и их родителей.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине

начального общего образования

«Физическая культура»

**Содержание**

1.Паспорт фонда оценочных средств по предмету физическая культура 1 класс

.

2.Перечень оценочных средств по предмету физическая культура 1 класс.

3.Комплект контрольно-оценочных средств по предмету физическая культура 1 класс.

4.Паспорт фонда оценочных средств по предмету физическая культура 2 класс.

5.Перечень оценочных средств по предмету физическая культура 2 класс.

6.Комплект контрольно-оценочных средств по предмету физическая культура 2 класс.

7.Паспорт фонда оценочных средств по предмету физическая культура 3 класс.

8.Перечень оценочных средств по предмету физическая культура 3 класс.

9.Комплект контрольно-оценочных средств по предмету физическая культура 3 класс.

10.Паспорт фонда оценочных средств по предмету физическая культура 4 класс.

11.Перечень оценочных средств по предмету физическая культура 4 класс.

12.Комплект контрольно-оценочных средств по предмету физическая культура 4 класс.

**Паспорт**

**фонда оценочных средств**

**по дисциплине «Физическая культура 1 класс»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контролируемые разделы (темы) предмета | Наименование  оценочного средства |
|  | **РАЗДЕЛ** «Физическая культура» | **Тест №1** |
|  | **РАЗДЕЛ** «Лёгкая атлетика», тема: «Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения человека». | **Тест №2** |
|  | **РАЗДЕЛ**«Подвижные игры», тема: «Возникновение физической культуры у древних людей». | **Тест №3** |
|  | * + - 1. Итоговая проверочная работа | **Тест №4** |

**Перечень оценочных средств**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в фонде |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | **РАЗДЕЛ** «Физическая культура» | Проверить представление об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий | https://infourok.ru/fond-ocenochnih-sredstv-dlya-klassa-po-fizicheskoy-kudture-2543917.html |
| 2 | **РАЗДЕЛ** «Лёгкая атлетика», тема: «Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения человека». | Проверить у учащихся общее представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности | https://infourok.ru/fond-ocenochnih-sredstv-klass-po-fizkulture-3541137.html |
| 3 | **РАЗДЕЛ**«Подвижные игры», тема: «Возникновение физической культуры у древних людей». | Проверить знание истории развития физической культуры и первых соревнований. | https://infourok.ru/fond-ocenochnih-sredstv-klass-po-fizkulture-3541137.html |
| 4 | Итоговая проверочная работа | Выявить выполнение требований к уровню подготовки обучающихся, осваивающих образовательные программы основного общего образования, индивидуальную оценку предметной и метапредметной обученности учащихся | https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/test\_po\_fizicheskoj\_kulture\_dlya\_uchashihsya\_1\_klassa\_102848.html |

**Комплект контрольно-оценочных средств**

**Проверочная работа №1**

**Задание №1**

**Покажи стрелками, мяч – игра.**

**Баскетбол Теннис Волейбол**



**Задание №2**

**Спортивные игры (укажи стрелками)**

**Хоккей**

 **Баскетбол**

 **Плавание**

**Волейбол**

**Футбол**

  

волейбол футбол баскетбол

**Задание №3**

Виды спорта

  

лыжный спорт гимнастика лёгкая атлетика

**Задание №4**

Как кто передвигается?

 

прыгает летает ползает плавает

Что делают дети?



Прыгают ползают лазают плавают

Что делают животные на этих рисунках?



прыгает лазает прыгает

Что делают спортсмены ?

бегает лазает прыгает



катается на лыжах ходит плавает



**Задание №5**

**Что вам не потребуется для катания на лыжах? (вычеркни)**



**https://infourok.ru/fond-ocenochnih-sredstv-dlya-klassa-po-fizicheskoy-kudture-2543917.html**

**Проверочная работа №2**

**РАЗДЕЛ** «Лёгкая атлетика», тема: «Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения человека».

**1. Лыжные палки должны иметь**:

А. Болт;

Б. Шнурки;

В. Регулируемый ремень.

**2. При какой температуре уроки лыжной подготовки не проводятся?**

А. 12 градусов;

Б. 14 градусов;

В. 20 градусов.

**3. Какое повреждение кожи можно получить зимой на улице?**

А. Ранку;

Б. Обморожение;

В. Ушиб;

Г. Ожог.

**4. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это …**  
А. Режим питания;

**Б.** Режим дня;  
В. Двигательная активность.

**5. К личной гигиене относится:**

А. чистка зубов;

Б. мытье рук и тела;

В. расчесывание волос;

Г. все ответы верны.

**6. Что помогает проснуться нашему организму утром:**  
А. Будильник;

**Б.** Утренняя зарядка;

В. Завтрак,

**7. Для чего нужны физкультминутки?**  
**А.** Снять утомление;  
Б. Чтобы проснуться;  
В. Чтобы быть здоровым.

**8. Что такое осанка?**

А. Обычное положение тела;

Б. Утренняя гимнастика;

В. Комплекс упражнений;

Г. Режим дня.

**9. Как нужно носить портфель, чтобы не было искривления позвоночника?**

А. Портфель должен быть одет на одно плечо;

Б. Портфель находится равномерно на двух плечах;

В. Портфель находится в одной руке;

Г. Все ответы верные.

**10. Для того, чтобы проверить правильность осанки, нужно встать спиной к стенке и коснуться стены**

А. Затылком, лопатками, ягодицами, пятками;  
Б. Затылком, лопатками, ягодицами;  
В. Макушкой, лопатками, ягодицами.

**11. Что понимается под закаливанием**

А. Купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

Б. Посещение бани, сауны;

В. Повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

Г. Укрепление здоровья.  
**12. Подвижные игры помогут тебе стать:**

А. Ловким, метким, быстрым, выносливым;

Б. Сильным;

В. Умным.

**13. Выбери лишний предмет**  
А. Обруч;

Б. Мяч;

**В.** Телефон.  
**14. Из всего перечисленного выбери пример подвижных игр.**

А. Гандбол;

Б. Гуси-лебеди;

В. Гольф;

Г. Хоккей.

**15. Бег на короткие дистанции – это:**

А. 200 и 400 метров;

Б. 800 и 1000 метров;

В. 30 и 60 метров;

Г. 1500 и 2000 метров.

**Ключ к тесту:**

1.В, 2.В, 3.Б,4.Б,5.Г,6.Б,7.А,8.А,9.Б,10.А,11.В,12.А,13.В,14.Б,15.В

**https://infourok.ru/fond-ocenochnih-sredstv-klass-po-fizkulture-3541137.html**

**Тест №3**

**РАЗДЕЛ**«Подвижные игры», тема: «Возникновение физической культуры у древних людей».

**1. Что такое физическая культура?**  
А. Прогулка на свежем воздухе;   
Б. Занятия физическими упражнениями, играми, спортом;  
В. Выполнение упражнений.

**2. Кто из учащихся знает правила ношения спортивной формы?**

А. Ученик после урока физической культуры надел школьную одежду на спортивную форму;

Б. Ученик после урока снял спортивную форму и аккуратно сложил ее в сумку;

В. Ученик носит спортивную форму как повседневную одежду.

**3. Человек должен заниматься физической культурой.**

А. С детства и всю жизнь для укрепления и сохранения здоровья;

Б. Когда возникает необходимость в оздоровлении;

В. Можно обойтись и без него.

**4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?**

А. Да, в малом темпе;

Б. Нет;

В. Да, под присмотром учителя.  
**5. «Шеренга» - это:**

А. Строй, когда все стоят по росту друг за другом;

Б. Строй,когда все стоят по росту рядом друг с другом;

В. Не знаю.

**6. «Колонна» - это:**

А. Строй, когда все стоят по росту друг за другом;

Б. Строй, когда все стоят по росту рядом друг с другом;

В. Не знаю.

**7. Как называется расстояние между ребятами?**

А. Шеренга;

Б. Дистанция;

В. Колонна;

Г. Интервал.

**8. Сколько колец в Олимпийском символе?**

А. 2;

Б. 4;

В. 5;

Г. 3.

**9. Продолжи пословицу: «В здоровом теле …»**

А.Красивая осанка;

Б. Здоровый дух;

В. Умная голова

**Ключ к тесту:**

1.Б,2.Б,3.А,4.Г.5.Б,6.Б,7.В,8.Б,9.А,10.Б,11.В,12.Г,13.А,14.В,15.Б

**https://infourok.ru/fond-ocenochnih-sredstv-klass-po-fizkulture-3541137.html**

**Тест №4**

**Итоговая проверочная работа**

Прочитай задание и обведи букву с правильным ответом в кружок.

Закончи пословицу: «В здоровом теле…»

А – здоровый дух

Б – легкий дух

В – сильный дух

Г – спортивный дух

Закончи поговорку: «Если хочешь быть здоров - ….»

А – закаляйся

Б – умывайся

В – утепляйся

Г - убыстряйся

Какую обувь нужно обувать на занятия физической культуре?

А – туфли

Б – босоножки

В – кроссовки

Г - сапоги

В каком из этих видов спорта игроки используют мяч?

А – волейбол

Б – бег

В – плавание

Г – езда на велосипеде

В каком из этих видов спорта есть ворота?

А – волейбол

Б – футбол

В – регби

Г - мотоспорт

Сколько человек играет в одной футбольной команде?

А – 22

Б – 11

В – 12

Г - 20

Сколько человек в одной волейбольной команде?

А – 3

Б – 4

В – 5

Г - 6

Какую одежду нужно одевать на занятия физической культурой?

А – юбку

Б – сарафан

В – спортвную форму

Г – вечерний костюм

Что запрещается делать на уроке физической культуры?

А – бегать

Б – прыгать

В – драться

Г - лазать

Какой из этих видов спорта зимний?

А – лыжи

Б – пляжный волейбол

В – футбол

Г – регби

**https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/test\_po\_fizicheskoj\_kulture\_dlya\_uchashihsya\_1\_klassa\_102848.html**

 Правильные ответы:1 – А,2-а,3-в,4-а,5-б,6-б,7-г,8-в,9-в,10-а

**Паспорт**

**фонда оценочных средств**

**по дисциплине «Физическая культура 2 класс»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контролируемые разделы (темы) предмета | Наименование  оценочного средства |
| 1 | **РАЗДЕЛ** «Физическая культура» | Тест №1 |
| 2 | **РАЗДЕЛ** «Лёгкая атлетика», тема:  « Физическая культура и закаливание» | Тест №2 |
| 3 | **РАЗДЕЛ**«Подвижные игры», тема: «Возникновение физической культуры у древних людей, олимпийские игры». | Тест №3 |
| 4 | * + - 1. Итоговая проверочная работа | Тест №4 |

**Перечень оценочных средств**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в фонде |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | **РАЗДЕЛ** «Физическая культура» Тест №1 | Оценить учебные знания, достижения и возможности учащихся | https://infourok.ru/proverochniy-test-po-fizicheskoy-kulture-klass-910068.html |
| 2 | **РАЗДЕЛ** «Лёгкая атлетика», тема:  « Физическая культура и закаливание» Тест №2 | Проверить знания о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни. | https://multiurok.ru/files/provierochnaia-rabota-fizichieskaia-kul-tura-i-zak.html |
| 3 | **РАЗДЕЛ**«Подвижные игры», тема: «Возникновение физической культуры у древних людей, олимпийские игры».  Тест №3 | Проверка компетентности учащихся в вопросах возникновения олимпийских игр, физической культуры у древних людей | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/11/12/kontrolnaya-rabota-po-fizicheskoy-kulture-2-klass-0 |
| 4 | Итоговая проверочная работа Тест №4 | Выявить выполнение требований к уровню подготовки обучающихся, осваивающих образовательные программы основного общего образования, индивидуальную оценку предметной и метапредметной обученности учащихся | https://kladraz.ru/blogs/irina-igorevna-popova/olimpiada-po-fizkulture-2-klas.html |

**Комплект контрольно-оценочных средств**

**Проверочная работа №1**

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

а) горячей водой.

б) теплой водой.

в) водой, имеющей температуру тела.

г) прохладной водой.

1. **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

1. **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

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

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

1. **Физкультминутка это…?**

а) способ преодоления утомления;

б) возможность прервать урок;

в) время для общения с одноклассниками;

г) спортивный праздник.

1. **Что делать при ушибе?**

а) намазать ушибленное место мазью;

б) положить холодный компресс;

в) перевязать ушибленное место бинтом;

г) намазать ушибленное место йодом.

1. **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

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 тоже время.

1. **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!».

1. **В какой стране зародились Олимпийские игры?**

а) в России.;  
б) в Англии ;  
в) в Греции;

г) в Италии.

1. **Что такое физическая культура?:**

а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;  
б) прогулка на свежем воздухе;  
в) культура движений;

г) выполнение упражнений.

**https://infourok.ru/proverochniy-test-po-fizicheskoy-kulture-klass-910068.html**

**Ключ для проверки**

**1В,2г,3б,4а,5г,6а,7б,8б,9в,10б,11в,12а**

**Проверочная работа №2**

**Тема «Физическая культура и закаливание»**

1. **Как называют людей, которые могут купаться и в лютый мороз и при этом не болеют?**

□ спортсмен □ морж □ пловец

2. **Отметь галочкой правильный ответ:**

□ начинать закаливание нужно с зимнего купания.

□ нельзя начинать закаливание с зимнего купания.

**3. Закончи предложение (отметь галочкой правильный ответ): Начнем закаляться с малого: ежедневно обтирай тело полотенцем -**

□ сначала грудь, через несколько дней - руки, плечи.

□ сначала руки, плечи, через несколько дней – грудь.

**4. Отгадай загадки о спорте:**

*4.*1. Чтобы здоровье было в порядке,  
Не забывайте вы о (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

4.2. Любого ударишь – он злится и плачет.  
А этого стукнешь – от радости скачет! (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

4.3. И мальчишки, и девчонки очень любят нас зимой,  
Режут лед узором тонким, не хотят идти домой.  
Мы изящны и легки, мы - фигурные (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

4.4. Вот полозья, спинка, планки –  
А всё вместе это – (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

4.5. Этот конь не ест овса, вместо ног – два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем, только лучше правь рулем.

(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

4.6. Деревянных два коня вниз с горы несут меня.  
Я в руках держу две палки, но не бью коней, их жалко.  
А для ускоренья бега палками касаюсь снега. (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

5. **Очень хорошее средство закаливания:**

□ холодный душ □ контрастный душ □ теплый душ

6. **Каким прибором измеряют температуру воды?**

□ термометр □ градусник

***https://multiurok.ru/files/provierochnaia-rabota-fizichieskaia-kul-tura-i-zak.html***

**Проверочная работа №3**

**1.. В соревнованиях по какому виду спорта мужчины не участвуют?**

А) спортивная аэробика;            В) черлидинг;

Б) бальные танцы;                      Г) синхронное плавание.

**2. Как называется способ плавания, похожий на плавание лягушки?**

А) брасс;                                  В) баттерфляй;

Б) кроль;                                  Г) кроль на спине.

**3. Сколько времени длится один период в хоккее с шайбой?**

А) 15 мин;                 Б) 20 мин;              В) 30 мин;          Г) 40 мин.

**4. Допускаются ли участию в соревнованиях лица, получившие допуск врача и не указанные в заявке?**

А) да;                 В) да, при условии, что здоровы;

Б) нет;                Г) да, если врач разрешит.

**5. Как в баскетболе называется нарушение игроком правил по отношению к игроку с мячом?**

А) аут;                     Б) фол;               В) пенальти;           Г) удаление.

**6. Талисман Олимпийских игр в Москве в 1980 г.**

А) тигренок Ходори;

Б) пес Коби;

В) медвежонок Миша.

**7. Олимпийский символ это-**

А) пять переплетенных колец;

Б) медвежонок Миша;

В) зверек Изи.

**8. Физическая культура это-**

А) физические упражнения;

Б) вид спорта;

В) анаболики.

**9. Как называется расстояние между занимающимися в шеренге?**

А) шеренга;               В) интервал;

Б) дистанция;             Г) расстояние.

**10. Как называется обувь для бега?**

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

**11. Какая страна является родиной футбола?**

А) Россия;            Б) Италия;           В) Англия;          Г) Канада.

**12.  Быстрее, выше, сильнее – это ….**

А) реклама           В) речёвка

Б) девиз                 Г) крылатое выражение

**https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/11/12/kontrolnaya-rabota-po-fizicheskoy-kulture-2-klass-0**

**Проверочная работа №4**

**Описание:** тест с ответами по физической культуре для учащихся начальных классов.   
Ответы указаны жирным шрифтом.   
**1. Что такое физическая культура?**  
А. Прогулка на свежем воздухе   
**Б.** Занятия физическими упражнениями, играми, спортом  
В. Выполнение упражнений  
**2. Что помогает проснуться нашему организму утром:**  
А. Будильник  
**Б.** Утренняя зарядка  
В. Завтрак  
**3. Заниматься физкультурой нужно?**  
А. Чтобы не болеть  
**Б.** Чтобы стать сильным и здоровым  
В. Чтобы быстро бегать  
**4. Физические качества человека - это:**  
А. Вежливость, терпение, жадность  
**Б.** Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость  
В. Грамотность, лень, мудрость

**5. Соедини линиями физическое качество с соответствующей профессией (или картинка)**  
Ловкость Быстрота Сила Гибкость Выносливость Равновесие   
Кузнец Гимнастка Турист Пловец Жонглёр Велосипедист  
**6. Закончи речёвку про закаливание.**  
Солнце, воздух и ..***вода*** - наши ..***лучшие друзья***.  
**7. Для чего нужны физкультминутки?**  
**А**. Снять утомление  
Б. Чтобы проснуться  
В. Чтобы быть здоровым  
**8. Обруч, мяч, гантели, скакалка-это:**  
А. Предметы для игры  
Б. Школьные принадлежности  
**В.** Спортивный инвентарь  
  
**9. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это …**  
А. Режим питания  
**Б.** Режим дня  
В. Двигательная активность  
**10. Выбери лишний предмет**  
А. Обруч  
Б. Мяч  
**В.** Телефон  
**11. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?**  
А. Для удовольствия  
**Б.** Для разогрева мышц к основной нагрузке  
В. Для красоты тела  
**12. Виды построений на уроке физической культуры?**  
А.Линейка  
Б.Квадрат  
**В**.Шеренга, круг, колонна  
**13. Какие бывают Олимпийские игры?**  
**А.** Зимние и летние  
Б. Весенние и осенние  
В. Осенние и зимние  
**14. На каких частях тела можно измерить пульс?**  
\_*запястье, шея, висок, сердце* \_\_\_\_\_\_\_  
**15. На какие три части делится урок физической культуры**  
**А.** Вводная, основная, заключительная  
Б. Начало, середина, конец  
В. Разминка, основа, рефлексия

**https://kladraz.ru/blogs/irina-igorevna-popova/olimpiada-po-fizkulture-2-klas.html**

**Паспорт**

**фонда оценочных средств**

**по дисциплине «Физическая культура 3 класс»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контролируемые разделы (темы) предмета | Наименование  оценочного средства |
| 1 | **РАЗДЕЛ** «Физическая культура» | Тест №1 |
| 2 | **РАЗДЕЛ** «Лёгкая атлетика», тема: «Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения человека». | Тест №2 |
| 3 | **РАЗДЕЛ**«Подвижные игры», тема: «Возникновение физической культуры у древних людей». | Тест №3 |
| 4 | * + - 1. Итоговая проверочная работа | Тест №4 |

**Перечень оценочных средств**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в фонде |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | **РАЗДЕЛ** «Физическая культура», тема «Физическая культура и закаливание» | Оценить учебные знания, достижения и возможности учащихся | https://multiurok.ru/files/provierochnaia-rabota-fizichieskaia-kul-tura-i-zak.html |
| 2 | **РАЗДЕЛ** «Лёгкая атлетика», тема: «Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения человека». | Проверить знания о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни. | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/06/14/test-po-fizicheskoy-kulture-teoriya-2-kl |
| 3 | **РАЗДЕЛ** «Лыжная подготовка» | Оценить знания учащихся о правилах поведения на лыжне, проверить уровень приобретенных знаний и умений | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/03/26/test-po-lyzhnoy-podgotovke-3-klass |
| 4 | Итоговая проверочная работа | Выявить выполнение требований к уровню подготовки обучающихся, осваивающих образовательные программы основного общего образования, индивидуальную оценку предметной и метапредметной обученности учащихся | https://znanio.ru/media/testy\_po\_fizicheskoj\_kulture\_dlya\_2\_4\_klassov-135604/157143 |

**Комплект контрольно-оценочных средств**

**Проверочная работа №1 Тема «Физическая культура и закаливание»**

1. **Как называют людей, которые могут купаться и в лютый мороз и при этом не болеют?**

□ спортсмен □ морж □ пловец

2. **Отметь галочкой правильный ответ:**

□ начинать закаливание нужно с зимнего купания.

□ нельзя начинать закаливание с зимнего купания.

**3. Закончи предложение (отметь галочкой правильный ответ): Начнем закаляться с малого: ежедневно обтирай тело полотенцем -**

□ сначала грудь, через несколько дней - руки, плечи.

□ сначала руки, плечи, через несколько дней – грудь.

**4. Отгадай загадки о спорте:**

4.1. Чтобы здоровье было в порядке,  
Не забывайте вы о (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

4.2. Любого ударишь – он злится и плачет.  
А этого стукнешь – от радости скачет! (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

4.3. И мальчишки, и девчонки очень любят нас зимой,  
Режут лед узором тонким, не хотят идти домой.  
Мы изящны и легки, мы - фигурные (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

4.4. Вот полозья, спинка, планки –  
А всё вместе это – (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

4.5. Этот конь не ест овса, вместо ног – два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем, только лучше правь рулем.

(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

4.6. Деревянных два коня вниз с горы несут меня.  
Я в руках держу две палки, но не бью коней, их жалко.  
А для ускоренья бега палками касаюсь снега. (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

**5. В начале закаливания температура воды должна быть не ниже:**

□ 35 градусов □ 33 градусов □ 30 градусов

**6. При закаливании постепенно температуру снижают до:**

□ 20 градусов □ 18 градусов □ 16 градусов

**7. Через сколько недель после начала закаливания можно обливать себя водой или принимать душ, постепенно делая воду холодней:**

□ 1 неделя □ 2 недели □ 3 недели

**https://multiurok.ru/files/provierochnaia-rabota-fizichieskaia-kul-tura-i-zak.html**

**Проверочная работа №2 РАЗДЕЛ** **«Лёгкая атлетика»**

**1.Что такое быстрота?**

 А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

 Б. Способность с помощью мышц производить активные действия

 В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

**2.Ловкость – это:**

 А. Умение жонглировать

 Б. Умение лазать по канату

 В.  Способность выполнять сложные движения

**3.Подвижные игры помогут тебе стать:**

А. Умным

Б. Сильным

В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

**4.Какой отдых не способствует сохранению здоровья?**

А. Прогулки

Б. Компьютерные игры

В. Спортивные игры

**5.Выбери физические качества человека:**

А. Доброта, терпение, жадность

Б.Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

В. Скромность, аккуратность, верность

**6. Найди лишнее слово:**

А.  Баскетбол       Б.  Волейбол     В.   Водное поло    Г. Футбол

**7.  В какой игре используется клюшка и шайба?**

А.  хоккейБ.  футбол          В.  скелетон           Г.  бобслей

**8. Как называется линия, которую бегун пересекает при окончании дистанции:**

        А. боковая      Б. лицевая    В  разметка         Г. финиш.

**9. Какую награду получал победитель на олимпийских играх в Древней   Греции?**

 А. Венок из ветвей оливкового дерева.    Б. Звание почетного гражданина.

   В. Медаль и кубок.                                Г. Денежное вознаграждение.

**Она может быть художественной, спортивной, ритмической, оздоровительной, атлетической:**

А. акробатика      Б. гимнастика    В. атлетика    Г. стрельба

**10. Заполни пропуск:**

"Зимние Олимпийские игры проводятся один раз в ...... года"

**11. Как выглядит эмблема Олимпийских игр:**

А. пять цветных колец            Б. семь зеленых  колец

В. три красных кольца            Г.  пять колец   одного **цвета**

**https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/06/14/test-po-fizicheskoy-kulture-teoriya-2-kl**

**Проверочная работа №3 РАЗДЕЛ** «Лыжная подготовка»

**Тест « Лыжная подготовка»**

1. **Вопрос**

Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?

**Варианты ответа**:

             а) плугом

             б) торможение падением

             в) боком

1. **Вопрос**

 Какой из подъемов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев?

**Варианты ответа**:

        а) ёлочкой

             б) лесенкой

             в) полуёлочкой

1. **Вопрос**

 Ступающий лыжный ход это

**Варианты ответа**:

        а) левая рука выносится вперёд вместе с правой ногой, а правая рука – с левой ногой

             б) одновременная работа рук и ног

        в) левая рука выносится вперёд вместе с левой ногой, а правая рука – с правой ногой

1. **Вопрос**

 Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?

**Варианты ответа:**

        а) может не уступать лыжню

        б) следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами

        в) следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

1. **Вопрос**

Как осуществляется подъём «лесенкой» ?

**Варианты ответа:**

        а) лицом к склону

        б) боком к склону, приставными шагами

        в) спиной к склону

**6.Вопрос**

При какой температуре разрешается кататься на лыжах во 2-3 классах?

**Варианты ответа:**

        а) до -15 С

        б) до - 10 С

        в) до – 20 С

**7.Вопрос**

 Как должен одеваться ученик на уроки лыжной подготовки?

**Варианты ответа:**

        а) куртка, не промокаемые штаны, шапка, рукавицы

        б) шуба, рукавицы, шарф, шапка

        в) ветровка, без рукавиц, без шапки

**8.Вопрос**

Как правильно переносить лыжи?

**Варианты ответа:**

        а) лыжи – вверх носками, палки – кольцами вверх

        б) лыжи – вперёд носками, палки – вперёд кольцами

        в) лыжи - вверх носками, палки – кольцами вниз

**9Вопрос**

Как правильно выполняется торможение «плугом»?

**Варианты ответа:**

        а) сведение пяток, разведение носков, лыжи на ребро

        б) сведение носков лыж, разведение пяток, лыжи на ребро

        в) сведение носков лыж друг на друга, разведение пяток

**10.Вопрос**

Из чего состоит цикл попеременного двухшажного хода?

**Варианты ответа:**

        а) из трёх скользящих шагов и трёх попеременных отталкиваний палками

        б) из одного скользящего шага и одного отталкивания палками

        в) из двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками

**11.Вопрос**

Какие первые признаки обморожения?

**Варианты ответа:**

        а) красный нос

        б) по беление кожи

        в) красные щёки

**12.Вопрос**

Как правильно подобрать лыжи?

**Варианты ответа:**

        а) палки высотой по плечо, лыжи по кисть вытянутой вверх руки

        б) палки по пояс, лыжи по росту лыжника

        в) палки по пояс, лыжи на 50 см выше роста

**13.Вопрос**

Как нужно правильно падать?

**Варианты ответа:**

        а) на спину, палки вверх

        б) на бок, палки прижаты к туловищу

        в) вперёд, палки прижаты к туловищу

**14.Вопрос**

 Как правильно лыжник должен переходить дорогу?

**Варианты ответа:**

        а) снять лыжи и перейти дорогу, держа лыжи в руках

        б) перейти в лыжах, по пешеходному переходу

        в) снять лыжи и перейти по пешеходному переходу, держа лыжи в руках

**Шкала правильных ответов  тестового задания по лыжным гонкам** [**https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/03/26/test-po-lyzhnoy-podgotovke-3-klass**](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/03/26/test-po-lyzhnoy-podgotovke-3-klass)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  | 6 | 7 | 8 | 9 |  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Ключ ответов | Б | А | А | В | Б |  | Б | А | В | А |  | В | Б | А | Б | В |

**Проверочная работа №4 Итоговая**

1) Олимпийские игры (летние или зимние)   
проводятся через каждые:  
1. 4 года;  
2. 5 лет;  
3. 1 год;  
2) Разминка проводится:  
1. В начале урока;  
2. В середине урока;  
3. В любой части урока;  
4. В конце урока;  
   
**3) К физическим упражнениям относятся:**  
1. Чтение  
2. Прыжки;  
3. Решение задач;  
**4) Что вредит здоровью человека?**  
1. Физкультура;  
2. Плавание;  
3. Табакокурение;  
4. Закаливание;   
**5) Выбери физические качества человека:**  
активные действия;  
1. Доброта, терпение, жадность;  
2. Сила, быстрота, выносливость, гибкость,   
ловкость;  
3. Скромность, аккуратность, верность;  
**6) Как звучит девиз олимпийских игр?**  
1. «Быстрее, Выше, Сильнее!»  
2. «О Спорт – Ты Мир!  
**7) Что символизирует пять переплетенных   
Олимпийских колец?**  
1. Пять континентов;  
2. Дружбу всех спортсменов;  
**8) Какая обувь должна быть на уроке физической**  
1. Кроссовки;  
2. Туфли;  
3. Сланцы;  
**9)Гибкость – это:**  
1. Умение делать упражнение «Ласточка»;  
2. Умение садиться на «Шпагат»;  
3. Способность выполнять движения, используя   
максимальную подвижность суставов; **https://znanio.ru/media/testy\_po\_fizicheskoj\_kulture\_dlya\_2\_4\_klassov-135604/157**

**Паспорт**

**фонда оценочных средств**

**по дисциплине «Физическая культура 4 класс»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контролируемые разделы (темы) предмета | Наименование  оценочного средства |
| 1 | **РАЗДЕЛ** **«**Здоровье и здоровый образ жизни» | Тест №1 |
| 2 | **РАЗДЕЛ** «Лёгкая атлетика», тема: «Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения человека». | Тест №2 |
| 3 | **РАЗДЕЛ** "Лыжная подготовка" | Тест №3 |
| 4 | * + - 1. Итоговая проверочная работа | Тест №4 |

**Перечень оценочных средств**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в фонде |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Тест №1 **Раздел «**Здоровье и здоровый образ жизни» | Оценить учебные знания, достижения и возможности учащихся | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/03/15/testy-po-fizicheskoy-kulture |
| 2 | Тест №2 **РАЗДЕЛ** «Лёгкая атлетика», тема: «Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения человека». | Проверить знания о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни. | https://infourok.ru/test-po-teme-lyogkaya-atletika-klass-3809227.html |
| 3 | Тест №3 **Раздел** "Лыжная подготовка" | Оценить знания учащихся о правилах поведения на лыжне, проверить уровень приобретенных знаний и умений | https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/test\_lizhnaya\_podgotovka\_185833.html |
| 4 | Тест №4 Итоговая проверочная работа | Выявить выполнение требований к уровню подготовки обучающихся, осваивающих образовательные программы основного общего образования, индивидуальную оценку предметной и метапредметной обученности учащихся | http://domivse.ru/index.php/shcool/muzyka-fizkultura/594-itogovyj-test-po-fizkulture-4-klass-otvety.html |

**Комплект контрольно-оценочных средств**

**Проверочная работа №1 «Здоровье и здоровый образ жизни»**

**1. Как называется состояние, когда отсутствуют болезни и физические недостатки?**

(1) здоровье

(2) закаливание

(3) физическое развитие

**2. Какие слагаемые входят в здоровый образ жизни?**

 (1) рациональное питание;

 (2) закаливание организма и оптимальный двигательный режим;

 (3) игра в компьютерные игры.

**3. От чего зависит состояние осанки человека?**

(1) от питания

(2) от положения тела при различной работе

(3) от состояния погоды

**4. Какими показателями определяется физическое развитие человека?**

 (1) рост

 (2) гибкость

 (3) вес

**5. Какие могут возникнуть последствия у курильщиков во время занятий физическими упражнениями?**

 (1) нарушается координация движений

 (2) нарушается дыхание

 (3) закупорка сосудов

**6. Какие приѐмы относятся к закаливанию?**

(1) обтирание

 (2) катание на коньках

(3) обливание

**7. Какие качества развиваются в подвижных играх?**

(1) решительность

(2) экономность

(3) дисциплинированность

**8. Что относится к спортивному инвентарю?**

(1) шведская стенка, канат, волан;

(2) велосипед, волан, коньки;

(3) перекладина, канат, шведская стенка;

**9. Какой снаряд для занятия спортом самый лѐгкий?**

(1) теннисный шарик

(2) волан для бадминтона

 (3) теннисный мяч

**10. Что объединяет занятия фигурным катанием на коньках и на роликах?**

(1) коньки                (2) экипировка             (3) занятия на льду

**11. В каком случае в баскетболе судья назначит штрафные броски?**

(1) при потере мяча игроком;

(2) при попадании мяча в зрителей;

(3) если нападающий выполнял бросок по кольцу, а защитник мешал ему, задел руку;

**12. Какие снаряды не используются в художественной гимнастике?**

(1) лента

(2) гантели

(3) булава

**13. Какое правило необходимо соблюдать после выполнения беговых упражнений?**

(1) сесть на скамью;

 (2) использовать упражнения с отягощением;

(3) продолжить ходьбу.

**14. В каких игровых видах спорта количество игроков на площадке составляет пять человек?**

(1) баскетбол

(2) волейбол

(3) мини-футбол

**15.Какой термин относится к футболу?**  
(1) фол

(2) пенальти

( 3) фальстарт 

**16.Родина олимпийских игр**  
(1) Америка

(2) Греция

(3) Италия

**17.Сколько колец на олимпийской эмблеме**  
(1)  3

(2)  5

(3)  4  
**18.Девиз Олимпийских игр:**  
1.«Спорт, спорт, спорт!»

2.«О спорт! Ты - мир!»

3.«Быстрее! Выше! Сильнее!»

**19. Кто является автором девиза «Быстрее, выше, сильнее!»?**

(1) П. Кубертен

(2) П. Лесгафт

(3) царь Соломон

**20. В каком российском городе в 2014 проводилась зимняя Олимпиада?**

(1)  Москва

(2)  Санкт – Петербург

(3)  Сочи

**https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/03/15/testy-po-fizicheskoy-kulture**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Ответ | **1** | **1;2** | **2** | **1;3** | **2;3** | **1;3** | **1;3** | **3** | **1** | **1** |
| Номер вопроса | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Ответ | **3** | **2** | **3** | **1;3** | **2** | **2** | **2** | **3** | **1** | **3**  **3333** |

**Проверочная работа №2 Раздел** **"Лёгкая атлетика"**

**1. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?**

а) гимнастику

б) легкую атлетику

в) тяжелую атлетику

**2. Длина дистанции марафонского бега равна**

а) 32 км 180 м

б) 40 км 190 м

в) 42 км 195 м

**3. При выходе бегуна с низкого старта ошиб­кой является**

а) сильное выталкивание нога­ми

б) разноименная работа рук

в) быстрое выпрямление туловища

**4. Что называется разминкой?**

а) чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений

б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений

в) подготовка организма к предстоящей работе

**5. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?**

а) наклоном головы

б) постановкой стопы на дорожку

в) углом отталкивания ногой от дорожки

**6. К вертикальным прыжкам относится**

а) опорный прыжок, прыжок с места, десятерной прыжок

б) фосбери-флоп, прыжок с шестом

в) пятерной прыжок, прыжок с места, прыжок с шестом

**7. К видам легкой атлетики относится**

а) гимнастика, тяжелая атлетика, могул

б) шорт-трек, прыжки, метание, опорный прыжок

в) бег, прыжки, метания

**8. Бамбуковый шест в прыжках использовался, примерно, до**

а) 1945 года

б) 1975 года

в) 1930 года

**9. Виды легкой атлетики делятся на**

а) классические и неклассические

б) командные и одиночные

в) не делятся

**10. Для подготовки к старту спортсменам дается не более**

а) 2 минут

б) 5 минут

в) 7 минут

**https://infourok.ru/test-po-teme-lyogkaya-atletika-klass-3809227.html**

1-б 2-в 3-в 4-в 5-б 6-а 7-в 8-а 9-а 10-а

**Проверочная работа №3 Раздел** **"Лыжная подготовка"**

1. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?

а.      Франция, Бельгия, Германия

б.      Швеция, Норвегия, Финляндия

в.      Англия, Италия, Испания

2. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?

а.      1956г, Италия

б.      1924г, Франция

в.      1952г, Норвегия

3.Самый распространенный лыжный ход:

а.      попеременный двухшажный

б.      попеременный четырехшажный

в.      одновременный бесшажный

4.     Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?

а.      Коньковый

б.      Классический

в.      Четырехшажный

5.     В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?

а.      Слалом, лыжные гонки

б.      Прыжки с трамплина, биатлон

в.      Фристайл, скоростной спуск

г.       Лыжные гонки, прыжки с трамплина

6.     Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной по протяженности?

а.      70

б.      50

в.      40

7.     Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной по протяженности?

а.      30

б.      50

в.      40

8.     Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:

а.      ног

б.      туловища

в.      рук

г.       произвольно

9.     При передвижении на лыжах применяют одновременный:

а.      двухшажный

б.      трехшажный

в.      четырехшажный

10.   Обучение передвижению на лыжах начинают с:

а.      поворота на месте

б.      подъемов и спусков

в.      ступающего и скользящего шага

11.    Самый удобный способ подъема наискось:

а.      «елочка»

б.      «лесенка»

в.      «полуелочка»

12.    Выбор способа подъема в гору зависит от:

а.      крутизны склона

б.      длины палок

в.      длины лыж

13.    Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:

а.      «лесенкой»

б.      «елочкой»

в.      беговым шагом

14.    Определить на рисунке торможение «плугом»:

а.       \/

б.        |\

в.         ═

15.   Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?

а.      армреслинг

б.      биатлон

в.      бобслей

16.   Предоставление преимущества участникам соревнований по сравнению с другими чтобы уравнять возможности называют:

а.      Голкипер

б.      Гандикап

в.      Предварительный старт

17.   Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

а.      нет, обязан уступить в любом случае

б.      можно

в.      только в том случае, если  до финиша остается 200 м и менее

18.   В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:

а.      касанием рукой лыжника

б.      касание палкой лыж соперника

в.      наездом на пятки лыж соперника

г.       голосом

19.    Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на официальных соревнованиях?

а.      одиночным

б.      парным

в.      общим

20.  Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше – коньковый или классический?

а.      коньковый

б.      классический

21.   Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

а.      эти лыжи должны быть на 5-10 см длиннее, чем лыжи для классического хода

б.      эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода

в.      длина лыж не имеет значения

22.    Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?

а.      на 10-15 см  короче, чем  в классическом  ходе

б.      на 10-15 см  длиннее, чем  в классическом  ходе

в.      одинаковые по высоте как и в классике

23.     Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?

а.      увеличить скорость

б.      сохранить скорость

в.      сохранить равновесие

24.     В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные палки находятся:

а.      впереди креплений

б.      на уровне креплений

в.      позади креплений

25.    Назовите лыжный ход, применяемый на подъемах малой и средней крутизны, а так же на равнине при плохих условиях скольжения:

а.      попеременный двухшажный ход

б.      попеременный четырехшажный ход

в.      одновременный бесшажный ход

г.      одновременный двухшажный ход

26.    В каком старте обычно используется интервал в 30 с?

а.      общий

б.      одиночный или парный

в.      групповой

27.    Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:

а.      быстроту

б.      силу

в.      выносливость

**https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/test\_lizhnaya\_podgotovka\_185833.html**

Ответы на тест:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № задания | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Ответ | б | б | а | а | г | б | а | в | а | в | в | а | б | а |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № задания | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |  |
| Ответ | б | б | в | г | а | б | б | б | а | б | а | б | в |  |

**Итоговая проверочная работа №4**

**1. Гимнастика бывает:**

Выберите один ответ:

Спортивной

Художественной

Спортивной, художественной и ритмической

Правильного ответа нет.

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

Выберите один ответ:

полезно, постоянно, прекрасно;

повторимо, постепенно, правильно;

постоянно, постепенно, последовательно;

просто, переносимо, понемногу.

**3. Стойка на лопатках выполняется из положения:**

Выберите один ответ:

стоя

сидя

упора присев

лёжа на спине

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

Выберите один ответ:

присед

старт

стойка

подготовка

**5. Вещи, которые понадобятся в походе, называются:**

Выберите один ответ:

спортивным снаряжением

правильного ответа нет

инвентарём

туристическим снаряжением

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

Выберите один ответ:

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

две команды – «Становись!» и «Марш!»;

две команды – «Внимание!», «Марш!»

две команды – «На старт!» и «Марш!».

**7. Способность человека уравновешивать свое тело за счет напряжения мышц называется…**

Выберите один ответ:

быстрота

гибкость

выносливость

равновесие

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

Выберите один ответ:

Шесть

Семь

Пять

Один

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

Выберите один ответ:

разбег

финиширование

старт

приземление

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

Выберите один ответ:

Чтение своих произведений поэтами и писателями

Подбадривание соревнующихся

Встреча победителей

Всё перечисленное

**http://domivse.ru/index.php/shcool/muzyka-fizkultura/594-itogovyj-test-po-fizkulture-4-klass-otvety.html**

1. Спортивной, художественной и ритмической
2. Правильный ответ: постоянно, постепенно, последовательно;
3. Правильный ответ: лёжа на спине
4. Правильный ответ: старт
5. Правильный ответ: туристическим снаряжением
6. Правильный ответ: три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!».;
7. Правильный ответ: равновесие
8. Правильный ответ: Шесть
9. Правильный ответ: финиширование
10. Правильный ответ: Всё перечисленное

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-х КЛАССОВ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | НОРМАТИВЫ | Мальчики | | |  | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| **1.** | **Бег 30 м (сек)** | **6,1** | **6,9** | **7,0** | **6.6** | **7,4** | **7,5** |
| **2.** | **“Челночный бег” 3х10 м (сек.)** | **9.9** | **10.8** | **11,2** | **10.2** | **11,3** | **11,7** |
| **3.** | **Ходьба на лыжах 1 км.** | **8.30** | **9,00** | **9,30** | **9.00** | **9,30** | **10,0** |
| **4.** | **Кросс 1000 м. (мин.,сек.)** | **без времени** | | | **без времени** | | |
| **5.** | **Прыжок в длину с места (см)** | **140** | **115** | **100** | **130** | **110** | **90** |
| **6.** | **Метание набивного мяча (см)** | **295** | **235** | **195** | **245** | **220** | **200** |
| **7.** | **Метание малого мяча 150г (м)** | **20** | **15** | **10** | **15** | **10** | **5** |
| **8.** | **Метание в цель с 6 м** | **3** | **2** | **1** | **3** | **2** | **1** |
| **9.** | **Прыжки со скакалкой за 1 мин.** | **40** | **30** | **15** | **50** | **30** | **20** |
| **10.** | **Поднимание туловища за 1 мин.** | **30** | **26** | **18** | **18** | **15** | **13** |
| **11.** | **Подтягивание в висе (раз)** | **4** | **2** | **1** |  | | |
| **12.** | **Подтягивание в висе лёжа (раз)** |  | | | **12** | **8** | **2** |
| **13.** | **Наклон вперёд сидя (см)** | **9** | **3** | **1** | **12,5** | **6** | **2** |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2-х КЛАССОВ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | НОРМАТИВЫ | МАЛЬЧИКИ | | | ДЕВОЧКИ | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| **1.** | [**Челночный бег**](https://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/) **4×9 м, сек** | **12,0** | **12,8** | **13,2** | **12,4** | **12,8** | **13,2** |
| **2.** | [**Челночный бег**](https://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/) **3×10 м, сек** | **9,1** | **10,0** | **10,4** | **9,7** | **10,7** | **11,2** |
| **3.** | **Бег 30 м, с** | **5,4** | **7,0** | **7,1** | **5,6** | **7,2** | **7,3** |
| **4.** | **Бег 1.000 метров** | **без учета времени** | | | | | |
| **5.** | **Прыжок в длину с места, см** | **165** | **125** | **110** | **155** | **125** | **100** |
| **6.** | **Прыжок в высоту способ перешагивания, см** | **80** | **75** | **70** | **70** | **65** | **60** |
| **7.** | **Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)** | **70** | **60** | **50** | **80** | **70** | **60** |
| **8.** | **Подтягивание на перекладине** | **4** | **2** | **1** |  | | |
| **9.** | **Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)** | **23** | **21** | **19** | **28** | **26** | **24** |
| **10.** | **Приседания (кол-во раз/мин)** | **40** | **38** | **36** | **38** | **36** | **34** |
| **11.** | [**Многоскоки – 8 прыжков м.**](https://gto-normativy.ru/mnogoskoki-texnika-vypolneniya-uprazhneniya/) | **12** | **10** | **8** | **12** | **10** | **8** |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3-х КЛАССОВ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | НОРМАТИВЫ | МАЛЬЧИКИ | | | ДЕВОЧКИ | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| **1.** | [**Челночный бег**](https://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/) **3×10 м, сек** | **8,8** | **9,9** | **10,2** | **9,3** | **10,3** | **10,8** |
| **2.** | **Бег 30 м, с** | **5,1** | **6,7** | **6,8** | **5,3** | **6,7** | **7,0** |
| **3.** | **Бег 1.000 метров** | **без учета времени** | | | | | |
| **4.** | **Прыжок в длину с места, см** | **175** | **130** | **120** | **160** | **135** | **110** |
| **5.** | **Прыжок в высоту способ перешагивания, см** | **85** | **80** | **75** | **75** | **70** | **65** |
| **6.** | **Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)** | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** |
| **7.** | **Подтягивание на перекладине** | **5** | **3** | **1** |  | | |
| **8.** | **Метание теннисного мяча, м** | **18** | **15** | **12** | **15** | **12** | **10** |
| **9.** | **Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)** | **25** | **23** | **21** | **30** | **28** | **26** |
| **10.** | **Приседания (кол-во раз/мин)** | **42** | **40** | **38** | **40** | **38** | **36** |
| **11.** | [**Многоскоки – 8 прыжков м.**](https://gto-normativy.ru/mnogoskoki-texnika-vypolneniya-uprazhneniya/) | **13** | **11** | **9** | **13** | **11** | **9** |
| **12.** | **Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой**  **и левой ноге (кол-во раз). (м)** | **6** | **4** | **2** | **5** | **3** | **1** |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4-х КЛАССОВ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | НОРМАТИВЫ | МАЛЬЧИКИ | | ДЕВОЧКИ | | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| **1.** | [**Челночный бег**](https://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/) **3×10 м, сек** | **8,6** | **9,5** | **9,9** | **9,1** | **10,0** | **10,4** |
| **2.** | [**Бег 30 м, с**](https://gto-normativy.ru/beg/beg-na-30-metrov-normativy-na-vremya-po-klassam) | **5,0** | **6,5** | **6,6** | **5,2** | **6,5** | **6,6** |
| **3.** | **Бег 1.000 метров, мин** | **5,50** | **6,10** | **6,50** | **6,10** | **6,30** | **6,50** |
| **4.** | **Прыжок в длину с места, см** | **185** | **140** | **130** | **170** | **140** | **120** |
| **5.** | **Прыжок в высоту способ перешагивания, см** | **90** | **85** | **80** | **80** | **75** | **70** |
| **6.** | **Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)** | **90** | **80** | **70** | **100** | **90** | **80** |
| **7.** | **Подтягивание на перекладине** | **5** | **3** | **1** |  | | |
| **8.** | **Метание теннисного мяча, м** | **21** | **18** | **15** | **18** | **15** | **12** |
| **9.**  **10.** | **Подъем туловища из положения лежа на**  **спине (кол-во раз/мин)** | **28** | **25** | **23** | **33** | **30** | **28** |
| **11.** | **Приседания (кол-во раз/мин)** | **44** | **42** | **40** | **42** | **40** | **38** |
| **12.** | [**Многоскоки – 8 прыжков м.**](https://gto-normativy.ru/mnogoskoki-texnika-vypolneniya-uprazhneniya/) | **15** | **14** | **13** | **14** | **13** | **12** |
| **13.** | **Пистолеты, с опорой на одну руку, на**  **правой и левой ноге (кол-во раз). (м)** | **7** | **5** | **3** | **6** | **4** | **2** |