

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Оренбург 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, игровой подготовки;

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

4 КЛАСС

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

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

- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			http://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	16			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		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	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Физические качества	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		46			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			<u>https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)</u>
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		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			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		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			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/

2.3	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1		https://infourok.ru
2	Что такое физическая культура	1	0	1		https://infourok.ru
3	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1		https://infourok.ru
4	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1		https://infourok.ru
5	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1		https://infourok.ru
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1		https://infourok.ru
7	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1		https://infourok.ru
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		https://infourok.ru
9	Правила поведения на уроках подвижные игры.Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		https://infourok.ru
10	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1		https://infourok.ru
11	Считалки для подвижных игр	1	0	1		https://infourok.ru
12	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		https://infourok.ru

13	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1		https://infourok.ru
14	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1		https://infourok.ru
15	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		https://infourok.ru
16	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		https://infourok.ru
17	Правила поведения на уроках гимнастики. Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1		https://infourok.ru
18	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1		https://infourok.ru
19	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1		https://infourok.ru
20	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1		https://infourok.ru
21	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1		https://infourok.ru
22	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1		https://infourok.ru
23	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1		https://infourok.ru
24	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1		https://infourok.ru
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru
26	Подъем ног из положения лежа на	1	0	1		https://infourok.ru

	животе					
27	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1		https://infourok.ru
28	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1		https://infourok.ru
29	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1		https://infourok.ru
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1		https://infourok.ru
31	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1		https://infourok.ru
32	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		https://infourok.ru
33	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		https://infourok.ru
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1		https://infourok.ru
35	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1		https://infourok.ru
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1		https://infourok.ru
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1		https://infourok.ru
38	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1		https://infourok.ru
39	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1		https://infourok.ru
40	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		https://infourok.ru
41	Упражнения в передвижении с	1	0	1		https://infourok.ru

	изменением скорости					
42	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		https://infourok.ru
43	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1		https://infourok.ru
44	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1		https://infourok.ru
45	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1		https://infourok.ru
46	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1		https://infourok.ru
47	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1		https://infourok.ru
48	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1		https://infourok.ru
49	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		https://infourok.ru
50	Правила поведения на уроках подвижные игры.Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		https://infourok.ru
51	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1		https://infourok.ru
52	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		https://infourok.ru
53	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		https://infourok.ru
54	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		https://infourok.ru
55	Разучивание подвижной игры «Не	1	0	1		https://infourok.ru

	оступись»					
56	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		https://infourok.ru
57	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		https://infourok.ru
58	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1		https://infourok.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru
65	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1		https://infourok.ru

	норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры					
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1		https://infourok.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	Правила поведения на уроках физкультуры. Зарождение Олимпийских игр.	1	1	0		https://infourok.ru
2	Строевые упражнения и команды	1	0	1		https://infourok.ru
3	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1		https://infourok.ru
4	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	1	0		https://infourok.ru
5	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1		https://infourok.ru
6	Физические качества.	1	1	0		https://infourok.ru
7	Быстрота как физическое качество	1	0	1		https://infourok.ru
8	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		https://infourok.ru
9	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		https://infourok.ru
10	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		https://infourok.ru
11	Выносливость как физическое качество	1	0	1		https://infourok.ru
12	.Правила поведения на уроках подвижные игры.Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	1	0		https://infourok.ru
13	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://infourok.ru
14	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		https://infourok.ru

15	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		https://infourok.ru
16	Подвижных игр с приемами спортивных игр.	1	0	1		https://infourok.ru
17	Подвижные игры с приемами спортивных игр.	1	0	1		https://infourok.ru
18	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1		https://infourok.ru
19	.Подвижные игры с приемами спортивных игр. Закаливание организма	1	0	1		https://infourok.ru
20	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	1	0		https://infourok.ru
21	Утренняя зарядка	1	0	1		https://infourok.ru
22	Гимнастическая разминка	1	0	1		https://infourok.ru
23	Развитие координации движений	1	0	1		https://infourok.ru
24	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		https://infourok.ru
25	Сила как физическое качество	1	0	1		https://infourok.ru
26	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		https://infourok.ru
27	Прыжковые упражнения	1	0	1		https://infourok.ru
28	Гибкость как физическое качество	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
29	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		https://infourok.ru
30	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		https://infourok.ru
31	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1		https://infourok.ru
32	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1		https://infourok.ru
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		https://infourok.ru
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		https://infourok.ru

35	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1		https://infourok.ru
36	Подъем лесенкой	1	0	1		https://infourok.ru
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1		https://infourok.ru
38	Торможение лыжными палками	1	0	1		https://infourok.ru
39	Торможение падением на бок	1	0	1		https://infourok.ru
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		https://infourok.ru
41	Правила поведения на занятиях спортивными играми.Игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://infourok.ru
42	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		https://infourok.ru
43	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		https://infourok.ru
44	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		https://infourok.ru
45	Игры с приемами баскетбола.	1	0	1		https://infourok.ru
46	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		https://infourok.ru
47	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		https://infourok.ru
48	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		https://infourok.ru
49	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		https://infourok.ru
50	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		https://infourok.ru
51	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		https://infourok.ru
52	Правила поведения на занятиях спортивными играми..Игры с приемами	1	0	1		https://infourok.ru

	футбола: метко в цель					
53	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		https://infourok.ru
54	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		https://infourok.ru
55	Футбольный бильярд	1	0	1		https://infourok.ru
56	Бросок ногой	1	0	1		https://infourok.ru
57	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1		https://infourok.ru
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://infourok.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1		https://infourok.ru
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		https://infourok.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://infourok.ru

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://infourok.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://infourok.ru
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1		https://infourok.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения в спорзале.Виды физических упражнений	1	1	0		https://infourok.ru
2	Строевые команды и упражнения	1	0	1		https://infourok.ru
3	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой..Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	1	0		https://infourok.ru
4	Дозировка физических нагрузок	1	1	0		https://infourok.ru
5	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1		https://infourok.ru
6	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	1	0		https://infourok.ru
7	Строевые команды и упражнения	1	0	1		https://infourok.ru
8	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		https://infourok.ru
9	Челночный бег	1	0	1		https://infourok.ru
10	Броски набивного мяча	1	0	1		https://infourok.ru
11	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		https://infourok.ru
12	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		https://infourok.ru/
13	Правила поведения на занятиях подвижными играми, спортивными играми.Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	0	1		https://infourok.ru
14	Спортивная игра баскетбол	1	0	1		https://infourok.ru
15	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		https://infourok.ru

16	Спортивная игра баскетбол.	1	0	1		https://infourok.ru
17	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры	1	1	0		https://infourok.ru/
18	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		https://infourok.ru
19	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		https://infourok.ru
20	Прыжки через скакалку	1	0	1		https://infourok.ru
21	Прыжки через скакалку	1	0	1		https://infourok.ru
22	Ритмическая гимнастика	1	0	1		https://infourok.ru
23	Ритмическая гимнастика	1	0	1		https://infourok.ru
24	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1		https://infourok.ru
25	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1		https://infourok.ru
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://infourok.ru
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		https://infourok.ru
28	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке	1	0	1		https://infourok.ru/
29	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		https://infourok.ru

30	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		https://infourok.ru
31	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		https://infourok.ru
32	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		https://infourok.ru
33	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		https://infourok.ru
34	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		https://infourok.ru
35	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		https://infourok.ru
36	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1		https://infourok.ru
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		https://infourok.ru
38	Правила поведения в бассейне.Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	1		https://infourok.ru
39	Упражнения в плавании кролем на груди имитация.	1	0	1		https://infourok.ru
40	Упражнения в плавании брассом имитация.	1	0	1		https://infourok.ru
41	Правила поведения на занятиях спортивными играми.Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		https://infourok.ru
42	Спортивная игра баскетбол	1	0	1		https://infourok.ru
43	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и	1	0	1		https://infourok.ru

	передача мяча двумя руками					
44	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		https://infourok.ru
45	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		https://infourok.ru
46	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://infourok.ru
47	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://infourok.ru
48	Спортивная игра пионербол.	1	0	1		https://infourok.ru
49	Спортивная игра волейбол	1	0	1		https://infourok.ru
50	Спортивная игра волейбол	1	0	1		https://infourok.ru
51	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжок в длину с разбега	1	0	1		https://infourok.ru
52	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности	1	0	1		https://infourok.ru/
53	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности	1	0	1		https://infourok.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru
55	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		https://infourok.ru
56	Спортивная игра футбол	1	0	1		https://infourok.ru
57	Спортивная игра футбол	1	0	1		https://infourok.ru
58	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1		https://infourok.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://infourok.ru
60	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1		https://infourok.ru

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://infourok.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://infourok.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://infourok.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://infourok.ru

68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		https://infourok.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63		

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	1		1	01.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Беговые упражнения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Беговые упражнения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Беговые упражнения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Беговые упражнения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Метание малого мяча на дальность	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Метание малого мяча на дальность	1		1		www.edu.ru

						www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Метание малого мяча на дальность	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Из истории развития физической культуры в России	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Предупреждение травм на занятиях гимнастикой Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Акробатическая комбинация	1		1		www.edu.ru

						www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Акробатическая комбинация	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Закаливание организма	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Обучение опорному прыжку	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Обучение опорному прыжку	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	подготовленности Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма					https://uchi.ru/
30	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Из истории развития национальных видов спорта	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Разучивание подвижной игры	1		1		www.edu.ru

	«Подвижная цель»					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Упражнения из игры волейбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Упражнения из игры волейбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Упражнения из игры волейбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Упражнения из игры баскетбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
50	Упражнения из игры баскетбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Упражнения из игры баскетбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Упражнения из игры футбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Упражнения из игры футбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
59	Самостоятельная физическая подготовка	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
66	Освоение правил и техники	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					method
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

Оценочные материалы
Контрольные нормативы по физической подготовке для учащихся 2 классов

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 4×9 м, сек	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
2.	Челночный бег 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.	12	10	8	12	10	8

Контрольные нормативы по физической подготовке для учащихся 3 классов

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 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.	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 классов

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ		ДЕВОЧКИ			
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
2.	Бег 30 м, с	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.	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

Контрольные нормативы по физической подготовке для учащихся 1 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” 3x10 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

Комплект контрольно-оценочных средств 1 класс

Проверочная работа №1

Задание №1

Покажи стрелками, мяч – игра.
Баскетбол Теннис Волейбол



Задание №2

Спортивные игры (укажи стрелками)



Хоккей



Баскетбол



Волейбол
Футбол



Плавание



волейбол футбол баскетбол

Задание №3
Виды спорта



лыжный спорт

гимнастика

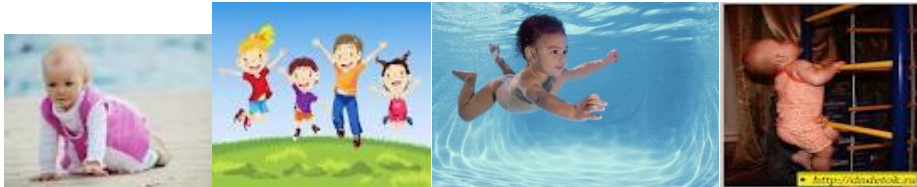
лёгкая атлетика

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)



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

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 – спортивную 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

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

«Физическая культура 2 класс»

Проверочная работа №1

1. **Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?**
 - а) горячей водой.
 - б) теплой водой.
 - в) водой, имеющей температуру тела.
 - г) прохладной водой.
2. **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
3. **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
4. **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
5. **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
6. **Физкультминутка это...?**
 - а) способ преодоления утомления;
 - б) возможность прервать урок;
 - в) время для общения с одноклассниками;

- г) спортивный праздник.
7. **Что делать при ушибе?**
- а) намазать ушибленное место мазью;
 - б) положить холодный компресс;
 - в) перевязать ушибленное место бинтом;
 - г) намазать ушибленное место йодом.
8. **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
9. **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.
10. **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!».
11. **В какой стране зародились Олимпийские игры?**
- а) в России.;
 - б) в Англии ;
 - в) в Греции;
 - г) в Италии.
12. **Что такое физическая культура?:**
- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
 - б) прогулка на свежем воздухе;
 - в) культура движений;
 - г) выполнение упражнений.

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

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; В) пенальти; Г) удаление.
Б) фол;

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; В) чешки; Г) шиповки.
Б) бутсы;

11. Какая страна является родиной футбола?

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

12. Быстрее, выше, сильнее – это

- А) реклама В) речёвка
Б) девиз Г) крылатое выражение

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 Жонглер 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

**«Физическая культура 3 класс»
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 холодной:

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. хоккей Б. 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

2. Вопрос

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

Варианты ответа:

- а) ёлочкой
- б) лесенкой
- в) полуёлочкой

3. 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

4. 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

5. 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

9. Вопрос

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

№ 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;

«Физическая культура 4 класс»

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 составляющие 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 приёмы 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 лёгкий?

- (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

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

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, десятикратный прыжок
- б) фосбери-флоп, прыжок с шестом
- в) пятерный 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

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 уравнивать 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?
- коньковый
 - классический
21. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?
- эти лыжи должны быть на 5-10 см длиннее, чем лыжи для классического хода
 - эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода
 - длина лыж не имеет значения
22. Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?
- на 10-15 см короче, чем в классическом ходе
 - на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе
 - одинаковые по высоте, как и в классике
23. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?
- увеличить скорость
 - сохранить скорость
 - сохранить равновесие
24. В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные палки находятся:
- впереди креплений
 - на уровне креплений
 - позади креплений
25. Назовите лыжный ход, применяемый на подъемах малой и средней крутизны, а так же на равнине при плохих условиях скольжения:
- попеременный двухшажный ход
 - попеременный четырехшажный ход
 - одновременный бесшажный ход
 - одновременный двухшажный ход
26. В каком старте обычно используется интервал в 30 с?
- общий
 - одиночный или парный
 - групповой

27. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:

- а. быстроту
- б. силу
- в. выносливость

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

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm Физическая культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)