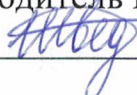
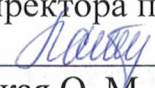


Частное общеобразовательное учреждение «Перфект – гимназия»
ЧОУ «Перфект-гимназия»

Рассмотрено:
на заседании МО
Протокол №1
от 25.08 2023 г.
Руководитель МО



Согласовано:
«25» 08 2023 г.
Зам. директора по УВР

Латанская О. М.

Утверждено:
«25» 08 2023 г.
Директор ЧОУ
«Перфект-гимназия»,
г. Уссурийска



Ижко О. Д.

Рабочая программа

по учебному предмету «Физическая культура»

3 - 4 классы

Составитель: Иванова С.А.

Уссурийск, 2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 3 – 4 классов составлена для основной общеобразовательной программы начального общего образования в соответствии:

1. с [частью 1](#) статьи 34 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. [ФГОС НОО- 2021](#), утвержденным [приказом Минобнауки от 31.05.2021 № 286](#);
3. [ФОП НОО](#), утвержденной [приказом Минпросвещения от 16.11.2022 № 992](#);
4. [СП 2.4.3648-20](#) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. [СанПиН 1.2.3685-21](#) «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
6. Учебный план начального общего образования ЧОУ «Перфект – гимназия» на 2023/24 учебный год.
7. Положение о рабочей программе ЧОУ «Перфект – гимназия».
8. Авторской программы Т.В.Петровой, Ю.А.Копыловой, Н.В. Полянской, С.С. Петровой «Физическая культура: программа: 1-4 классы».

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 физкультминуток 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 – 282 часа: в 1 классе – 68 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.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов 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 в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной 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 противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Тематическое планирование

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов	Возможность использования ЭОР и ЦОР
1	Знания о физической культуре	4	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» https://spo.1sept.ru/urok/
2	Организация здорового образа жизни	3	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» https://spo.1sept.ru/urok/
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» https://spo.1sept.ru/urok/
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» https://spo.1sept.ru/urok/
5	Спортивно – оздоровительная деятельность	55	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

		Сайт «Я иду на урок физкультуры» https://spo.1sept.ru/urok/
Итого		68

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов	Возможность использования ЭОР и ЦОР
1	Знания о физической культуре.	3	Презентации https://pptcloud.ru/primary/fizkultura/na-urokah
2	Организация здорового образа жизни .	1	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-chto-takoe-zdoroviy-obraz-zhizni-nachalnaya-shkola-2126869.html
3	Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью .	1	Презентации https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/presentacii-3/4-class/
4	Физкультурно – оздоровительная деятельность.	2	Физкультминутки https://www.youtube.com/watch?v=JX8LP6ZCQdM
5	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика.	15	Видео-урок https://www.youtube.com/watch?v=wADmTlzm0fI
6	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.	15	Видео-урок https://www.youtube.com/watch?v=K3Gq6e6dS6I
7	Спортивно-оздоровительная деятельность. Катание на коньках.	15	Видео-уроки https://www.youtube.com/watch?v=H3oN0NmSPe0
8	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры.	16	Видео-урок https://www.youtube.com/watch?v=oB08Q4Hs5As
Итого		68	

Календарно-тематическое планирование

3 КЛАСС

№ п/п	№	Наименование разделов и тем	Сроки изучения программы	Домашнее задание
-------	---	-----------------------------	--------------------------	------------------

	по разде лу		план	факт	
Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч.)					
1	1	Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Правила безопасности во время занятий.			
2	2	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.			
3	3	Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями.			
4	4	Основные двигательные качества человека.			
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч.)					
5	1	Правильный режим дня			
6	2	Здоровое питание			
7	3	Правила личной гигиены			
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч.)					
8	1	Измерение длины и массы тела			
9	2	Оценка основных двигательных качеств			
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч.)					
10	1	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.			
11	2	Физические упражнения для физкультминуток. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.			
12	3	Упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.			
13	4	Физические упражнения для профилактики нарушения осанки. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств			
Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность (55 ч.)					
14	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетики. Влияние бега на состояние здоровья.			
15	2	Беговые упражнения. Перестроение из одной в две шеренги.			
16	3	Высокий старт. Бег с ускорением до 30 м.			
17	4	Прыжковые упражнения. Многоскоки. Игра «Перепрыгни через ров».			
18	5	Тест по бегу на 30 м. с высокого старта.			

19	6	Челночный бег 3x10 м. Встречная эстафета.			
20	7	Беговые упражнения. Тест по челночному бегу 3x10 м.			
21	8	Метание малого мяча с места на дальность. Медленный бег до 1000 м.			
22	9	Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег.			
23	10	Тест по прыжкам в длину с места.			
24	11	Тест по метанию малого мяча с места на дальность.			
25	12	Прыжок в высоту с прямого разбега.			
26	13	Прыжковые упражнения. Прыжки через препятствия.			
27	14	Тест по прыжкам в высоту с прямого разбега.			
28	15	Прыжковые упражнения. Прыжки со скакалкой. Тест по прыжкам в длину с места.			
29	16	Бег с изменением скорости и направления под звуковые сигналы. Тест по челночному бегу 3x10 м.			
30	17	Бег с ускорением до 60 м. Упражнения на развитие силы рук.			
31	18	Бег на длинную дистанцию 1000 м. Тест по метанию малого мяча с места на дальность.			
32	19	Коррекция и систематизация знаний, умений и навыков по легкой атлетике.			
33	20	Инструктаж по технике безопасности при ходьбе на лыжах. Особенности дыхания при ходьбе на лыжах.			
34	21	Передвижение ступающим шагом. Способы разогревания ступней, рук, носа.			
35	22	Передвижение скользящим шагом.			
36	23	Прохождение дистанции до 1000 м в доступном темпе. Контроль техники ступающего шага.			
37	24	Спуск со склона под уклон. Контроль техники скользящего шага.			
38	25	Подъем на склон «лесенкой». Спуск со склона в высокой стойке.			
39	26	Передвижение на лыжах до 1500 м.			
40	27	Игры и эстафеты на лыжах.			
41	28	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Важность занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.			
42	29	Перестроение из одной шеренги в две, три. Повороты на месте.			

43	30	Перестроение из одной шеренги в две, три. Повороты на месте.			
44	31	Комплекс упражнений типа зарядки. Кувырок вперед.			
45	32	Серия из 2-3-х кувырков вперед слитно. Правила закаливания.			
46	33	Акробатические упражнения: стойка на лопатках, мост из положения лежа.			
47	34	Контроль выполнения техники двух-трех кувырков вперед слитно.			
48	35	Контроль выполнения техники стойки на лопатках.			
49	36	Контрольное упражнение мост из положения лежа на спине.			
50	37	Упражнения с предметами. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.			
51	38	Лазание по гимнастической стенке и перелезание через гимнастическую скамейку.			
52	39	Лазание по канату. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.			
53	40	Контроль выполнения комплекса упражнений с гимнастическими палками.			
54	41	Шаги галопа в парах. Шаг польки.			
55	42	Танцевальные упражнения. Игра «Проверь себя».			
56	43	Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по канату.			
57	44	Комплекс упражнений с набивным мячом. Подъем туловища из положения лежа на спине.			
58	45	Тест на гибкость. Первая помощь при травмах.			
59	46	Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну с поворотами.			
60	47	Игры и эстафеты с различными предметами.			
61	48	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Комплекс упражнений для разминки.			
62	49	Передача мяча двумя руками от груди. Игра «Мяч в центр».			
63	50	Игра с баскетбольным мячом «Мяч в кольцо».			
64	51	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении.			
65	52	Эстафеты с ведением мяча.			
66	53	Контроль выполнения передачи мяча двумя руками от груди на месте.			

67	54	Контроль выполнения ведения мяча в шаге. Игры с метанием по подвижной цели. Игра «Перестрелка».			
68	55	Ведение мяча в шаге и беге. Контроль выполнения ведения баскетбольного мяча в беге.			

4 КЛАСС

№ п/п	№ по разд елу	Наименование разделов и тем	Сроки изучения программы		Домашн ее задание
			план	факт	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1	1	История физической культуры в России. Правила поведения в спортивном зале. ОРУ. ТБ.			
2	2	Возрождение Олимпийских игр. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. ОРУ. ТБ.			
3	3	Опорно-двигательная система человека. Предупреждение травматизма во время занятий. ОРУ. ТБ.			
Раздел 2. Организация здорового образа жизни					
4	1	Массаж. Причины переутомления. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. ОРУ. ТБ.			
Раздел 3. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью					
5	1	Измерение сердечного пульса. Оценка состояния дыхательной системы. ОРУ. ТБ.			
Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность.					
6	1	Физические упражнения для физкультминуток. Упражнения для профилактики нарушения зрения. ОРУ. ТБ.			
7	2	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. ОРУ. ТБ.			
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика.					
8	1	Разновидности ходьбы и бега. Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». ОРУ. ТБ.			
9	2	Бег на скорость 30, 60 м. Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит». ОРУ. ТБ.			
10	3	Бег на скорость 30, 60 м. Контрольные нормативы. ОРУ. ТБ.			
11	4	Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. ТБ.			
12	5	Прыжок в длину способом согнув ноги. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». ОРУ. ТБ.			

13	6	Прыжок в длину с места. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». ОРУ. ТБ.			
14	7	Метание теннисного мяча на дальность. Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». ОРУ. ТБ.			
15	8	Метание теннисного мяча на дальность. Контрольные нормативы. ОРУ. ТБ.			
16	9	Метание теннисного мяча на дальность. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». ОРУ. ТБ.			
17	10	Эстафеты с преодолением препятствий. Эстафета «Веревочка под ногами». ОРУ. ТБ.			
18	11	Эстафеты с преодолением препятствий. Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит». ОРУ. ТБ.			
19	12	Спринтерский бег. Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». ОРУ. ТБ.			
20	13	Спринтерский бег. Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». ОРУ. ТБ.			
21	14	Прыжок в длину с места. Контрольные результаты. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». ОРУ. ТБ.			
22	15	Метание мяча на дальность. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». ОРУ. ТБ.			
Раздел 6. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.					
23	1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Кувырок вперёд. ОРУ. ТБ.			
24	2	Техника акробатических упражнений. Кувырок назад. ОРУ. ТБ.			
25	3	Оценка техники выполнения акробатических упражнений. ОРУ. ТБ.			
26	4	Выполнение «моста» из положения лёжа. Контрольные нормативы. ОРУ. ТБ.			
27	5	Строевые упражнения. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ. ТБ.			
28	6	Строевые упражнения. Передвижение по диагонали. ОРУ. ТБ.			
29	7	Ходьба по бревну на носках. ОРУ. ТБ.			
30	8	Ходьба по бревну выпадами. ОРУ. ТБ.	1		
31	9	Висы и упоры. ОРУ. ТБ.			
32	10	Висы и упоры. Подтягивание в виси (на результат). ОРУ. ТБ.			
33	11	Прыжки через скакалку. ОРУ. ТБ.			
34	12	Прыжки через скакалку. Контрольные нормативы. ОРУ. ТБ.			
35	13	Стойка на лопатках после кувырка назад и переката. ОРУ. ТБ.			
36	14	Стойка на носках на рейке гимнастической скамейки. ОРУ. ТБ.			
37	15	Ходьба на рейке гимнастической скамейки. ОРУ. ТБ.			

Раздел 7. Спортивно-оздоровительная деятельность. Катание на коньках.					
38	1	Инструктаж по ТБ. Одежда, обувь, спортивный инвентарь. Разучивание скольжения на двух коньках. ОРУ.			
39	2	Закрепление скольжения на двух коньках. ОРУ. ТБ.			
40	3	Совершенствование скольжения на двух коньках. ОРУ. ТБ.			
41	4	Разучивание скольжения на двух коньках по самостоятельному движению по прямой. ОРУ. ТБ.			
42	5	Закрепление скольжения на двух коньках по самостоятельному движению по прямой ОРУ. ТБ.			
43	6	Совершенствование скольжения на двух коньках по самостоятельному движению по прямой ОРУ. ТБ.			
44	7	Разучивание скольжения в положении «ласточка». ОРУ. ТБ.			
45	8	Закрепление скольжения в положении «ласточка». ОРУ. ТБ.			
46	9	Совершенствование скольжения в положении «ласточка». ОРУ. ТБ.			
47	10	Техника бега по повороту. ОРУ. ТБ.			
48	11	Торможение на коньках. ОРУ. ТБ.			
49	12	Повторение торможения на коньках. ОРУ. ТБ.			
50	13	Техника бега по прямой. ОРУ. ТБ.			
51	14	Совершенствование техники бега по прямой ОРУ. ТБ.			
52	15	Совершенствование техники бега по прямой ОРУ. ТБ.			
Раздел 8. Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры.					
53	1	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Теоретические сведения о баскетболе. Стойки, передвижения. ОРУ. ТБ.			
54	2	Перемещение. Ведение мяча. ОРУ. ТБ.			
55	3	Перемещение. Ведение мяча. ОРУ. ТБ.			
56	4	Передача мяча одной рукой от плеча. Мини-баскетбол. ОРУ. ТБ.			
57	5	Передача мяча одной рукой от плеча. ОРУ. ТБ.			
58	6	Ведение мяча по прямой. Мини-баскетбол. ОРУ. ТБ.			
59	7	Ведение мяча по прямой. Мини-баскетбол. ОРУ. ТБ.			
60	8	Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. ТБ.			
61	9	Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. ТБ.			
62	10	Ловля и передача мяча в движении. Мини-баскетбол. ОРУ. ТБ.			

63	11	Бросок мяча одной рукой по кольцу. ОРУ. ТБ.			
64	12	Бросок мяча одной рукой по кольцу. Мини-баскетбол. ОРУ. ТБ.			
65	13	Бросок мяча одной рукой по кольцу. Мини-баскетбол. ОРУ. ТБ.			
66	14	Ведение мяча правой и левой руками поочередно с изменением направления. ОРУ. ТБ.			
67	15	Мини-баскетбол. Контрольные нормативы. ОРУ. ТБ.			
68	16	Инструктаж по ТБ в лесу, поле, на воде. ОРУ. ТБ.			

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

• Физическая культура, 3-4 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура: программа: 1-4 классы / Т.В. Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С. Петров.- М.: Вентана – Граф,2012.
2. Электронный оптический диск. Тематическое планирование 1-4 классы.
3. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2010.

**ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
(календарно-тематическое планирование)**

№ урока	Тема урока	Дата проведения		Причина корректировки	Способ корректировки
		по плану	по факту		

**Контрольно-измерительный материал для проведения
промежуточной аттестации
по физической культуре
в 3 классе**

ВАРИАНТ 1

Инструкция

по выполнению тестового задания.

Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу даны четыре варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа, обвести его кружком. Выполнять их можно в любом порядке, главное — правильно решить как можно больше заданий. Совет: для экономии времени пропускать задание, которое не удастся выполнить **сразу**, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям. При выполнении заданий можно использовать черновик. Все необходимые вычисления, преобразования и прочее можно выполнять в черновике. Записи в черновике не проверяются и не оцениваются.

Время выполнения 30 минут

ВАРИАНТ 1

ТЕСТ

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) распределение основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же 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.

13. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...

- а) у горы Олимп;
- б) в Афинах;
- в) в Спарте;
- г) в Олимпии.

14. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) в Москве;
- б) в Санкт-Петербурге;
- в) в Сочи;
- г) в Киеве.

15. Что не является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?

- а) запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;
- б) держать дистанцию;
- в) при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;
- г) в случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры.

**Контрольная работа
для проведения промежуточной аттестации
по физической культуре обучающегося 3 класса**

ВАРИАНТ 2

**Инструкция
по выполнению тестового задания.**

Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу даны четыре варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа, обвести его кружком. Выполнять их можно в любом порядке, главное — правильно решить как можно больше заданий. Совет: для экономии времени пропускать задание, которое не удастся выполнить **сразу**, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям. При выполнении заданий можно использовать черновик. Все необходимые вычисления, преобразования и прочее можно выполнять в черновике. Записи в черновике не проверяются и не оцениваются.

Время выполнения 30 минут

ВАРИАНТ 2

ТЕСТ

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

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

2. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

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

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

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

4. В чем главное назначение спортивной одежды?

- а) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном

- б) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
- г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

5. Какова цель утренней гимнастики?

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

6. Физкультминутка это...?

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

7. Что делать при ушибе?

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

8. Под осанкой понимается...

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

9. Что такое режим дня?

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

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

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

12. Что такое физическая культура?:

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

13. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...

- а) в Афинах;
- б) у горы Олимп;
- в) в Спарте;
- г) в Олимпии.

14. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) в Сочи;
- б) в Санкт-Петербурге;
- в) в Москве;

г) в Киеве.

15. Что не является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?

- а) запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;
- б) при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;
- в) держать дистанцию;
- г) в случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры.

Ответы на тестовые задания теоретической части







№ задания	Ответы. Вариант №1	Ответы. Вариант №2
1.	В	А
2.	Г	А
3	Б	А
4	А	Б
5	Г	А
6	А	Б
7	Б	А
8	Б	А
9	В	А
10	Б	А
11	В	Б
12	А	Б
13	А	Б
14	В	А
15	В	Б

**Контрольно-измерительный материал для проведения
промежуточной аттестации
по физической культуре
в 4 классе**

Контрольная работа по физической культуре в 4 классе
для оценки достижения планируемых результатов освоения
программ начального образования в общеобразовательных учреждениях

I. Теоретическая часть.

1. Выбери правильную последовательность выполнения утренней зарядки, ответ запиши в виде числового кода (например- 321654).

					
1	2	3	4	5	6

Ответ

2. Подумай, выбери и запиши пропущенное выражение
_____ - это взросление человека, при котором растёт и развивается весь организм.

Физическая подготовка Физическое развитие Физические качества

3. Что означает термин «осанка»? Выбери правильный ответ.

- Силуэт человека
 Поза во время выполнения физических упражнений
 Изгиб позвоночника
 Привычная поза человека в покое и при движении

4. Какой метод следует использовать для самоконтроля самочувствия при выполнении физических упражнений? Выбери правильный ответ.





Самостраховка

Подсчёт пульса

Опрос

Анкетирование

5. Найди соответствие между спортсменом и физическим качеством, необходимым для его спортивных результатов. Выбери верный вариант соответствия, поставь галочку.

	1		А	Отжимание от пола
	2		Б	Челночный бег
	3		В	Шпагат
	4		Г	Бег 30м

1В, 2Б, 3Г, 4А
 1Б, 2А, 3Г, 4В

1А, 2В, 3Б, 4Г
 1Г, 2А, 3Б, 4В

6. Ребята обсуждали вопрос «Что для тебя означает понятие «физическая культура»?». Познакомься с высказываниями ребят. Чью точку зрения ты разделяешь. В ответе напиши его имя.

Дима: Физическая культура – это уроки в школе, на которых мы выполняем разные упражнения, учимся бегать, прыгать.

Коля: Для меня физическая культура – это следить за спортивными соревнованиями, лучше на стадионе, но можно и по телевизору. Я всегда знаю, кто победил.

Настя: Физическая культура – это регулярные занятия физическими упражнениями. Они помогают мне укреплять здоровье и развивать физические качества.

Катя: А для меня физическая культура – это подвижные игры и развлечения во время отдыха.

Ответ _____

7. Какой вид спорта называют «Королева спорта»? Выбери правильный ответ.

Спортивная гимнастика

Плавание

Легкая атлетика

Фигурное катание

9. Прочитай, подумай и определи, как называется описанное упражнение.

Из перечисленных терминов выбери и запиши правильный ответ: *сед, пережат, группировка, упор.*

Положение тела, когда голова опущена к груди, ноги в коленных суставах согнуты, прижаты к груди и слегка разведены врозь, руки захватывают одноименную ногу в середине голени.

Ответ _____

10. Подумай и расставь движения так, чтобы получилась техника подъёма «ёлочкой». Ответ запиши буквами.

В

Г

Б

А

Перенести вес тела на правую (левую) ногу, опереться на левую (правую) палку

Встать лицом к склону, носки лыж развести в стороны

**Перенести вес тела на левую
(правую) ногу, опираясь на
правую (левую) палку, сделать
шаг вверх правой (левой) ногой**

**Опустить правую
(левую) лыжу ребром
в снег**



Ответ _____

10. Поставь V напротив верных утверждений.

Волейбол — это спортивная игра в мяч, перебрасываемый руками через сетку от одной команды к другой.

В хоккей играют только на льду и только с шайбой.

Теннис — это игра с большим мячом, который забрасывают в корзину.

В футбол играют 2 команды по 11 человек.

Гандбол — это спортивная игра, в которой игроки забрасывают руками мяч в ворота противника.

11. По какой части тела замеряется длина прыжка в длину?
Выбери верный ответ.



По руке и ноге

По части тела, ближайшей к зоне отталкивания

По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания

По любой части тела

12. Какая передача мяча изображена на картинке? Выбери верный ответ.



- Правой рукой от плеча левой рукой от плеча
Двумя руками от груди Двумя руками об пол

13. Какой стиль плавания самый быстрый? Выбери верный ответ.

Кроль на груди	Брасс	Кроль на спине	Баттерфляй
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Закончи предложение:

Почётным гражданином города Тольятти, четырёхкратным олимпийским чемпионом по спортивной гимнастике является





_____.

15. Рассмотрите пиктограммы Олимпийских игр в Сочи в 2014 году. В таблице напиши, какой зимний олимпийский вид спорта изображен на картинке, затем по названию в алфавитном порядке пронумеруй их.

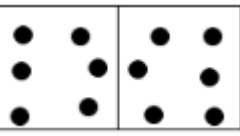
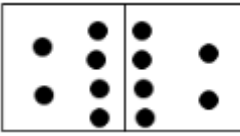
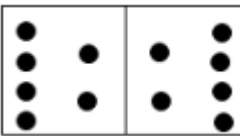
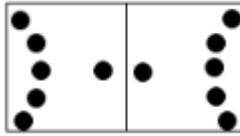
Пиктограмма	Название вида спорта	Номер в алфавитном порядке
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

16. Какой народ придумал древние Олимпийские игры? Выбери верный ответ.

			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17. Выбери правильную расстановку игроков для участия в соревнованиях по пионерболу.

			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18. Разгадай ребус. Запиши слово. Что означает данное слово? Выбери правильный ответ.



Слово _____

- Команда для построения в круг
- Движение тела вокруг вертикальной оси
- Левая и правая сторона строя
- Строй, в котором все занимающиеся расположены в затылок друг другу

19. В таблице приведены нормы пульса у детей 7-10 лет. Коля посчитал, что за 10 секунд его сердце сделало 13 ударов. Он посмотрел таблицу и понял, что его пульс

находится на нижней границе показателей для его возраста. Сколько лет Коле?
 Выбери верный ответ.

Возраст	Пульс в минуту
7	93-98
8	88-93
9	83-88
10	78-83

7

8

9

10

20. ГТО – это Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. Для чего он нужен? Выбери верный ответ.

- Для весёлого время препровождения
- Для закаливания организма
- Для участия в соревнованиях
- Для оценивания своих знаний, физического состояния и подготовки к будущей жизни

Приложение 2

II. Практическая часть.

Тестовые упражнения по определению развития физических качеств

№ п/п	Физические качества	Задания
1	Сила	Из двух предложенных упражнений нужно выбрать одно, выполнить его и дать пояснения по измерению показателя физического качества: - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - прыжок в длину с места.
2	Гибкость	Из двух предложенных упражнений нужно выбрать одно, выполнить его и дать пояснения по измерению показателя физического качества:

		- используя гимнастическую палку выкруты прямыми руками вперед- назад; - наклон вперед из положения стоя.
3	Быстрота	Из двух предложенных упражнений нужно выбрать одно, выполнить его и дать пояснения по измерению показателя физического качества: - бег 20м; - челночный бег 3x10м.
4	Равновесие	Выполнить и дать пояснения по измерению показателя физического качества: - стойка на одной ноге с закрытыми глазами, другая нога поднята вверх и согнута в колене; - на носках пройти по гимнастическому бревну.
5	Выносливость	Из двух предложенных упражнений нужно выбрать одно, выполнить его и дать пояснения по измерению показателя физического качества: - поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой, за 1 мин; - приседания в спокойном темпе.

Система оценивания

Теоретические задания


· Если задание выполнено правильно полностью, то за это задание максимальный балл кодификатора (приложение 1), если выполнено неправильно – 0 баллов.

- В задании № 18, если задание выполнено правильно частично (разгадан ребус), то за задание можно поставить 1 балл.

Практические задания

- Если все выбранные тестовые задания выполнены с ошибками и не даны необходимые пояснения по измерению показателей физических качеств - 0 баллов.
- Если все выбранные тестовые задания выполнены правильно, но не даны необходимые пояснения по измерению показателей физических качеств - 1 баллов.
- Если все выбранные тестовые задания выполнены правильно и даны необходимые пояснения по измерению показателей физических качеств - 2 баллов.
- Если правильно выполнены все тестовые задания и даны необходимые пояснения по измерению показателей физических качеств; продемонстрированы результаты как минимум двух наблюдений за показателями физических качеств, где наблюдается положительная динамика результата – 2+1 балл.

6. Критерии перевода полученных результатов диагностической работы в уровни успешности предметного обучения и сформированности УУД.

 По описанию итоговой оценки считается, что ученик достиг базового уровня, если в контрольной работе выполнил не менее 50% заданий базового уровня.

Уровень сформированности предметных умений рассчитывается по сумме баллов за все задания базового уровня:

- от 0-15 баллов – уровень ниже базового – «н»;
- от 16-30 баллов – базовый уровень – «б».

✚ По описанию итоговой оценки считается, что ученик достиг повышенного уровня, если в контрольной работе выполнил не менее 65% заданий базового уровня и 50% повышенного уровня.

Повышенный уровень сформированности предметных умений рассчитывается по сумме баллов за задания базового уровня и за задания повышенного уровня (дополнительные задания):

- от 0-20 баллов – не достиг повышенного уровня – «-»;
- от 21-50 баллов – повышенный уровень – «п».

Если учащийся набрал достаточно много баллов итого, но не набрал минимум 10 баллов за дополнительные задания, то учащийся не достиг повышенного уровня – «-».

✚ Уровень сформированности УУД рассчитывается по сумме баллов за выполнение определенных заданий базового и повышенного уровня, указанных в кодификаторе тем.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- от 0-3 – низкий уровень сформированности УУД – «н»;
- от 4-5 – средний уровень – «с»;
- от 6-7 – высокий уровень – «в».

Познавательные универсальные учебные действия:

- от 0-18 – низкий уровень сформированности УУД – «н»;
- от 19-23 – средний уровень – «с»;
- от 24-28 – высокий уровень – «в».

✚ Уровень практических умений рассчитывается по сумме баллов за выполнение определенных заданий базового и повышенного уровня, указанных в кодификаторе тем

- от 0-5 – низкий уровень – «н»;
- от 6-10 – средний уровень – «с»;
- от 11-15 – высокий уровень – «в».

Приложение 1

Кодификатор тем для итоговой предметной комплексной диагностики

№ задания	Проверяемые предметные умения	Кол-во баллов
<i>Базовый уровень</i>		
<i>Теоретические знания</i>		
<i>1</i>	<i>Умение определять последовательность упражнений в комплексе утренней гимнастики.</i>	<i>1</i>
<i>2</i>	<i>Умение определять физическое развитие как процесс взросления человека.</i>	<i>1</i>
<i>3</i>	<i>Умение определять правильную и неправильную осанку</i>	<i>1</i>
<i>4</i>	<i>Умение подбирать методы для самоконтроля самочувствия во время выполнения физических упражнений.</i>	<i>1</i>
<i>5</i>	<i>Умение соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их</i>	<i>1</i>

6	Умение анализировать значение физической культуры и её компонентов на укрепление здоровья человека.	2
7	Умение характеризовать виды спорта	1
8	Умение классифицировать упражнение по описанию	2
9	Умение описывать технику передвижения на лыжах.	2
10	Умение сравнивать, классифицировать виды спорта по признакам	3
11	Умение выявлять характерные ошибки в процессе выполнения прыжковых упражнений	1
12	Умение осмысленно выбирать способы и приёмы действий в спортивных играх	1
13	Умение сравнивать, классифицировать стили плавания	1
14	Умение использовать информацию о знаменитых людях нашего города	2
Практические умения		
1	Умение демонстрировать упражнения на развитие силы	2
2	Умение демонстрировать упражнения на развитие гибкости	2
3	Умение демонстрировать упражнения на развитие быстроты	2
4	Умение демонстрировать упражнения на развитие равновесия	2
5	Умение демонстрировать упражнения на развитие выносливости	2
<i>Всего баллов</i>		30
Повышенный уровень (дополнительные задания)		
Теоретические знания		
15	Умение сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта зимних Олимпийских игр	4
16	Умение использовать сведения о первых Олимпийских играх	2
17	Умение руководствоваться правилами игр	2
18	Умение видоизменять знаковую систему информации и различать строевые команды	3
19	Умение наблюдать за своим физическим состоянием	2
20	Умение определять важность занятий физическими упражнениями	2
Практические умения		

1	Умение демонстрировать упражнения на развитие силы	1
2	Умение демонстрировать упражнения на развитие гибкости	1
3	Умение демонстрировать упражнения на развитие быстроты	1
4	Умение демонстрировать упражнения на развитие равновесия	1
5	Умение демонстрировать упражнения на развитие выносливости	1
<i>Всего баллов</i>		20
<i>Итого баллов</i>		50