

МОУ «Заволжская СОШ им. П.П. Смирнова»

Рекомендована к использованию
Педагогическим советом
МОУ «Заволжская СОШ
им. П.П. Смирнова»
Протокол № 8 от 20.05.2020
.

УТВЕРЖДЕНО.
Приказ № 41 от 22.05.2020
Директор школы

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов
(базовый уровень)

Составители:
Макарова С.А. учитель физической
культуры первой квалификационной
категории;
Лебедев И.О. учитель физической
культуры первой квалификационной
категории;
Мамедов Н.В. учитель физической
культуры

Тверская область, Калининский район, п. Заволжский

2020 год

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа учебного курса по физической культуре составлена на основе примерной программы основного и среднего общего образования в 1-4 классах автора Матвеева А.П.

1 класс, автор Матвеев А.П.

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Обучающийся научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня,
- организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья,
- физического развития и физической подготовки человека;
- измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

2 класс, автор Матвеев А.П.

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся научатся :

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

3 класс, автор Матвеев А.П.

Личностные результаты.

- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающегося
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Метапредметные результаты.

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
- Определение общей цели и пути её достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями

Предметные результаты.

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и тд.)
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок и показателями развития основных физических качеств.

Учащиеся должны знать:

- Об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта
- О способах и особенностях движений, передвижений
- О работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем
- О терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки
- О причинах травматизма на занятиях физической культуры

Учащиеся должны:

- Знать правила техники безопасности по основным разделам программы (легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры на основе баскетбола)
- Выполнять комплексы на развитие координации, гибкости, силы, скорости
- Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать 30, 60м, знать понятия: «дистанция», «старт», «финиш», «эстафета»
- Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться на две ноги, прыгать в длину с места и с разбега
- Уметь правильно выполнять основные движения в метаниях различными способами, метать мяч в цель и в даль
- Уметь правильно выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
- Уметь выполнять висы и подтягивания в висе, висы и упоры
- Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок
- Уметь бегать в равномерном темпе и чередовать ходьбу с бегом
- Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
- Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол

- Взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

4 класс, автор Матвеев А.П.

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

Учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс, автор, Матвеева А.П.

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как измерить физическую нагрузку. Закаливание – обливание, душ.

Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Лазанье по лестнице разным способом. Упражнения на гимнастической скамейке (рейке). Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту и длину. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Правила простейших соревнований.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Повороты.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов.

2 класс, автор, Матвеева А.П.

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Оказание первой помощи при легких травмах. Закаливание.

Способы физкультурной деятельности. Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине, гимнастические комбинации. Техника выполнения комбинаций на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Техника старта и финиширования. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Техника выполнения.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Техника выполнения одновременного одношажного хода.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

3 класс, автор, Матвеева А.П.

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как измерить физическую нагрузку. Закаливание – обливание, душ.

Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту и длину. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Правила простейших соревнований.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Повороты.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов.

4 класс, автор, Матвеева А.П.

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Оказание первой помощи при легких травмах. Закаливание.

Способы физкультурной деятельности. Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Опорный прыжок через гимнастического козла, упражнения на низкой гимнастической перекладине, гимнастические комбинации. Техника выполнения комбинаций на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Техника старта и финиширования. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Техника выполнения.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Техника выполнения одновременного одношажного хода.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.

Спортивные игры.

Футбол. Удары по мячу. Остановка мяча. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча змейкой. Ведение мяча с ударом по мячу. Футбол без правил.

Баскетбол.

Волейбол на основе пионербола.

III. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

1 класс -99 часов автор Матвеев А.П.

№ урока	Тема урока	Корректировка
	Знания о физической культуре-6 часов	
1	История физической культуры.	
2	Особенности физической культуры. Связь с трудовой деятельностью.	
3	Физическая нагрузка.	
4	Физическое развитие и физические качества	
5	Физическое совершенствование.	
6	Закаливание	
	Лёгкая атлетика-8 часов	
7	Основные движения ходьбы и бега.	
8	Бег с ускорением 30, 60 м.(Зачет)	
9	Основные движения в прыжках. Прыжок с места.(Зачет)	
10	Техника прыжка с поворотом, в длину.	
11	Техника прыжка с высоты	
12	Основные движения в метании	
13	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м.	
14	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м.(Зачет)	
	Кроссовая подготовка-6 часов	
15	Бег по пересеченной местности.	
16	Преодоление препятствий	
17	Преодоление малых препятствий.	
18	Беговые упражнения для развития выносливости	
19	Игры на выносливость	
20	Упражнения для развития скоростных качеств. Кросс 1 км.(Зачет)	
	Футбол-6 часов	
21	Удар по неподвижному и катящему мячу	
22	Удар по неподвижному и катящему мячу	
23	Остановка мяча	
24	Остановка мяча	
25	Ведение мяча	
26	Подвижные игры для развития игры в футбол.	
	Гимнастика-16 часов	
27	Техника безопасности по гимнастике. Перекаты.	
28	Перекаты и группировка	
29	Кувырки вперёд	
30	Стойка на лопатках	
31	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках.	
32	Мост из положения лёжа на спине	
33	Выполнение комбинации из разученных элементов.	
34	Выполнение комбинации из разученных элементов	
35	Строевые упражнения. Вис стоя и лежа.	
36	Поднимание согнутых и прямых ног в висе.	
37	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	
38	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	
39	Ходьба приставными шагами на рейке.	
40	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	
41	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	
42	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.	
	Подвижные игры на основе баскетбола-9 часов	
43	История возникновения игры в баскетбол. Ловля и передача мяча в движении.	
44	Ловля и передача мяча в движении	
45	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	
46	Броски от груди	

47	Броски от груди	
48	Ведение по прямой	
49	Ведение змейкой	
50	Ведение мяча с изменением направления	
51	Ведение мяча с изменением направления	
	Лыжная подготовка-10 часов	
52	Значение занятий на лыжах. Скользящий шаг.	
53	Попеременный двухшажный ход	
54	Подъем ступающим шагом.	
55	Спуск в высокой стойке.	
56	Спуск в низкой стойке.	
57	Спуск, подъём.	
58	Подъем, спуск.	
59	Подъём, спуск.	
60	Лыжные гонки 1000 метров (Зачет)	
61	Подвижные игры со снегом	
	Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола-13 часов	
62	Техника безопасности. Правила игры в баскетбол	
63	Бросок мяча снизу на месте в щит.	
64	Ловля мяча на месте.	
65	Передача мяча снизу на месте.	
66	Эстафеты с мячами.	
67	Ловля и передача мяча снизу на месте.	
68	Ведение мяча на месте.	
69	Остановка в шаге прыжком	
70	Передвижения приставными шагами с мячом	
71	Броски мяча в кольцо	
72	Правила игры пионербол	
73	Передача мяча через сетку	
74	Правила переходов в игре пионербол	
75	Подбрасывание мяча на заданную высоту	
76	Подбрасывание мяча на заданную высоту	
77	Прямая подача мяча способом снизу	
78	Подача мяча способом сбоку	
79	Передача мяча	
	Футбол-6 часов	
80	Удары по мячу.	
81	Остановка мяча	
82	Ведение мяча по прямой	
83	Ведение мяча змейкой	
84	Ведение мяча с ударом по мячу	
85	Футбол без правил	
	Кроссовая подготовка-9 часов	
86	Равномерный бег	
87	Чередование ходьбы, бега	
88	Эстафетные игры с бегом	
89	Упражнения для развития выносливости.	
90	Упражнения для развития выносливости.	
91	Подвижные игры для развития скорости, выносливости	
92	Упражнения для развития скорости.	
93	Бег по пересеченной местности	
94	Кросс 1 км. (зачет)	
	Лёгкая атлетика-8 часов	
95	Различные виды ходьбы.	
96	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег с ускорением 30/60 м.	
97	Прыжок 180, в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	
98	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	
99	Подведение итогов. Игры по желанию.	

**III. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»
2 класс – 102 часа автор Матвеев А.П.**

№ уро ка	Тема урока	Корректировка
Знания о физической культуре-6 часов		
1	Физическая культура и её история.	
2	Особенности физической культуры разных народов. Связь с трудовой деятельностью.	
3	Измерение физической нагрузки.	
4	Физическое развитие и физические качества	
5	Оказание первой помощи при лёгких травмах.	
6	Закаливание	
Лёгкая атлетика-8 часов		
7	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Основные движения ходьбы и бега.	
8	Бег с ускорением 30, 60 м.	
9	Основные движения в прыжках. Прыжок с места..	
10	Техника прыжка с поворотом, в длину.	
11	Техника прыжка с высоты	
12	Основные движения в метании	
13	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м.	
14	Метание на дальность.	
Кроссовая подготовка-6 часов		
15	Бег по пересеченной местности.	
16	Преодоление препятствий	
17	Преодоление малых препятствий.	
18	Беговые упражнения для развития выносливости	
19	Игры на выносливость. Тестирование по легкой атлетике, кроссовой подготовке.	
20	Упражнения для развития скоростных качеств. Кросс 1 км.	
Футбол-6 часов		
21	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. История футбола.	
22	Удар по катящему и неподвижному мячу.	
23	Остановка мяча	
24	Остановка мяча	
25	Ведение мяча	
26	Подвижные игры для развития игры в футбол. Теоретическое тестирование по футболу.	
Гимнастика-16 часов		
27	Техника безопасности по гимнастике. Перекаты.	
28	Перекаты и группировка	
29	Кувырки вперёд	
30	Стойка на лопатках	
31	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках.	
32	Мост из положения лёжа на спине	
33	Выполнение комбинации из разученных элементов.	
34	Выполнение комбинации из разученных элементов	
35	Строевые упражнения. Вис стоя и лежа.	
36	Поднимание согнутых и прямых ног в висе.	
37	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	
38	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	
39	Ходьба приставными шагами на рейке.	
40	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	
41	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	
42	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.	
Подвижные игры на основе баскетбола-9 часов		
43	История возникновения игры в баскетбол. Ловля и передача мяча в движении.	
44	Ловля и передача мяча в движении	
45	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	
46	Броски от груди	
47	Броски от груди	
48	Ведение по прямой	

49	Ведение змейкой	
50	Ведение мяча с изменением направления	
51	Ведение мяча с изменением направления	
	Лыжная подготовка-10 часов	
52	Значение занятий на лыжах. Скользящий шаг.	
53	Попеременный двухшажный ход	
54	Подъем ступающим шагом.	
55	Спуск в высокой стойке.	
56	Спуск в низкой стойке.	
57	Спуск, подъём.	
58	Подъем, спуск.	
59	Подъём, спуск.	
60	Лыжные гонки 1000 метров (Зачет)	
61	П/игры со снегом	
	Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола-13 часов	
62	Техника безопасности. Правила игры в баскетбол	
63	Бросок мяча снизу на месте в щит.	
64	Ловля мяча на месте.	
65	Передача мяча снизу на месте.	
66	Эстафеты с мячами.	
67	Ловля и передача мяча снизу на месте.	
68	Ведение мяча на месте.	
69	Остановка в шаге прыжком	
70	Передвижения приставными шагами с мячом	
71	Броски мяча в кольцо	
72	Правила игры пионербол	
73	Передача мяча через сетку	
74	Правила переходов в игре пионербол	
75	Подбрасывание мяча на заданную высоту	
76	Подбрасывание мяча на заданную высоту	
77	Прямая подача мяча способом снизу	
78	Подача мяча способом сбоку	
79	Передача мяча	
	Футбол-6 часов	
80	Удары по мячу.	
81	Остановка мяча	
82	Ведение мяча по прямой	
83	Ведение мяча змейкой	
84	Ведение мяча с ударом по мячу	
85	Футбол без правил.	
	Кроссовая подготовка-9 часов	
86	Бег по пересеченной местности.	
87	Бег в равномерном темпе	
88	Бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы	
89	Развитие выносливости	
90	Упражнения для развития выносливости.	
91	Развитие выносливости в беге	
92	Бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы	
93	Беговые упражнения на выносливость	
94	Кросс 1 км..	
	Лёгкая атлетика-8 часов	
95	Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	
96	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег с ускорением 30/60 м..	
97	Техника прыжка в длину	
98	Техника прыжка в высоту	
99	Метание малого мяча в цель (2*2) с 4-5 метров. ОРУ.	
100	Броски набивного мяча из разных положений.	
101	Прыжки в длину с места, с разбега. Метание.	
102	Итоговое теоретическое тестирование по физической культуре.	

III. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»
3 класс – 102 часа автор Матвеев А.П.

№ урока	Тема урока	Корректировка
Знания о физической культуре-6 часов		
1	Физическая культура и её история.	
2	Особенности физической культуры разных народов. Связь с трудовой деятельностью.	
3	Измерение физической нагрузки.	
4	Физическое развитие и физические качества	
5	Оказание первой помощи при лёгких травмах.	
6	Закаливание	
Лёгкая атлетика-8 часов		
7	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Основные движения ходьбы и бега.	
8	Бег с ускорением 30, 60 м.	
9	Основные движения в прыжках. Прыжок с места..	
10	Техника прыжка с поворотом, в длину.	
11	Техника прыжка с высоты	
12	Основные движения в метании	
13	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м.	
14	Метание на дальность.	
Кроссовая подготовка-6 часов		
15	Бег по пересеченной местности.	
16	Преодоление препятствий	
17	Преодоление малых препятствий.	
18	Беговые упражнения для развития выносливости	
19	Игры на выносливость. Тестирование по легкой атлетике, кроссовой подготовке..	
20	Упражнения для развития скоростных качеств. Кросс 1 км.	
Футбол-6 часов		
21	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. История футбола.	
22	Удар по катящему и неподвижному мячу.	
23	Остановка мяча	
24	Остановка мяча	
25	Ведение мяча	
26	Подвижные игры для развития игры в футбол. Теоретическое тестирование по футболу.	
Гимнастика-16 часов		
27	Техника безопасности по гимнастике. Перекаты.	
28	Перекаты и группировка	
29	Кувырки вперёд	
30	Стойка на лопатках	
31	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках.	
32	Мост из положения лёжа на спине	
33	Выполнение комбинации из разученных элементов.	
34	Выполнение комбинации из разученных элементов	
35	Строевые упражнения. Вис стоя и лежа.	
36	Поднимание согнутых и прямых ног в висе.	
37	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	
38	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	
39	Ходьба приставными шагами на рейке.	
40	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	
41	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	
42	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.	
Подвижные игры на основе баскетбола-9 часов		
43	История возникновения игры в баскетбол. Ловля и передача мяча в движении.	
44	Ловля и передача мяча в движении	
45	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	
46	Броски от груди	
47	Броски от груди	
48	Ведение по прямой	
49	Ведение змейкой	

50	Ведение мяча с изменением направления	
51	Ведение мяча с изменением направления	
	Лыжная подготовка-10 часов	
52	Значение занятий на лыжах. Скользящий шаг.	
53	Попеременный двухшажный ход	
54	Подъем ступающим шагом.	
55	Спуск в высокой стойке.	
56	Спуск в низкой стойке.	
57	Спуск, подъём.	
58	Подъем, спуск.	
59	Подъём, спуск.	
60	Лыжные гонки 1000 метров (Зачет)	
61	П/игры со снегом	
	Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола-13 часов	
62	Техника безопасности. Правила игры в баскетбол	
63	Бросок мяча снизу на месте в щит.	
64	Ловля мяча на месте.	
65	Передача мяча снизу на месте.	
66	Эстафеты с мячами.	
67	Ловля и передача мяча снизу на месте.	
68	Ведение мяча на месте.	
69	Остановка в шаге прыжком	
70	Передвижения приставными шагами с мячом	
71	Броски мяча в кольцо	
72	Правила игры пионербол	
73	Передача мяча через сетку	
74	Правила переходов в игре пионербол	
75	Подбрасывание мяча на заданную высоту	
76	Подбрасывание мяча на заданную высоту	
77	Прямая подача мяча способом снизу	
78	Подача мяча способом сбоку	
79	Передача мяча	
	Футбол-6 часов	
80	Удары по мячу.	
81	Остановка мяча	
82	Ведение мяча по прямой	
83	Ведение мяча змейкой	
84	Ведение мяча с ударом по мячу	
85	Футбол без правил.	
	Кроссовая подготовка-9 часов	
86	Бег по пересеченной местности.	
87	Бег в равномерном темпе	
88	Бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы	
89	Развитие выносливости	
90	Упражнения для развития выносливости.	
91	Развитие выносливости в беге	
92	Бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы	
93	Беговые упражнения на выносливость	
94	Кросс 1 км..	
	Лёгкая атлетика-8 часов	
95	Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	
96	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег с ускорением 30/60 м..	
97	Техника прыжка в длину	
98	Техника прыжка в высоту	
99	Метание малого мяча в цель (2*2) с 4-5 метров. ОРУ.	
100	Броски набивного мяча из разных положений.	
101	Прыжки в длину с места, с разбега. Метание.	
102	Итоговое теоретическое тестирование по физической культуре.	

III. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»
4 класс – 102 часа автор Матвеев А.П.

№ урока	Тема урока	Корректировка
Знания о физической культуре-6 часов		
1	Физическая культура и её история.	
2	Особенности физической культуры разных народов. Связь с трудовой деятельностью.	
3	Измерение физической нагрузки.	
4	Физическое развитие и физические качества	
5	Оказание первой помощи при лёгких травмах.	
6	Закаливание	
Лёгкая атлетика-8 часов		
7	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Основные движения ходьбы и бега.	
8	Бег с ускорением 30, 60 м.	
9	Основные движения в прыжках. Прыжок с места..	
10	Техника прыжка с поворотом, в длину.	
11	Техника прыжка с высоты	
12	Основные движения в метании	
13	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м.	
14	Метание на дальность –.	
Кроссовая подготовка-6 часов		
15	Бег по пересеченной местности.	
16	Преодоление препятствий	
17	Преодоление малых препятствий.	
18	Беговые упражнения для развития выносливости	
19	Игры на выносливость. Тестирование по легкой атлетике, кроссовой подготовке..	
20	Упражнения для развития скоростных качеств. Кросс 1 км.	
Футбол-6 часов		
21	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. История футбола.	
22	Удар по катящему и неподвижному мячу.	
23	Остановка мяча	
24	Остановка мяча	
25	Ведение мяча	
26	Подвижные игры для развития игры в футбол. Теоретическое тестирование по футболу.	
Гимнастика-16 часов		
27	Техника безопасности по гимнастике. Перекаты.	
28	Перекаты и группировка	
29	Кувырки вперёд	
30	Стойка на лопатках	
31	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках.	
32	Мост из положения лёжа на спине	
33	Выполнение комбинации из разученных элементов.	
34	Выполнение комбинации из разученных элементов	
35	Строевые упражнения. Вис стоя и лежа.	
36	Поднимание согнутых и прямых ног в висе.	
37	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	
38	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	
39	Ходьба приставными шагами на рейке.	
40	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	
41	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	
42	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.	
Подвижные игры на основе баскетбола-9 часов		
43	История возникновения игры в баскетбол. Ловля и передача мяча в движении.	
44	Ловля и передача мяча в движении	
45	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	
46	Броски от груди	
47	Броски от груди	
48	Ведение по прямой	
49	Ведение змейкой	

50	Ведение мяча с изменением направления	
51	Ведение мяча с изменением направления	
	Лыжная подготовка-10 часов	
52	Значение занятий на лыжах. Скользящий шаг.	
53	Попеременный двухшажный ход	
54	Подъем ступающим шагом.	
55	Спуск в высокой стойке.	
56	Спуск в низкой стойке.	
57	Спуск, подъём.	
58	Подъем, спуск.	
59	Подъём, спуск.	
60	Лыжные гонки 1000 метров (Зачет)	
61	П/игры со снегом	
	Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола-13 часов	
62	Техника безопасности. Правила игры в баскетбол	
63	Бросок мяча снизу на месте в щит.	
64	Ловля мяча на месте.	
65	Передача мяча снизу на месте.	
66	Эстафеты с мячами.	
67	Ловля и передача мяча снизу на месте.	
68	Ведение мяча на месте.	
69	Остановка в шаге прыжком	
70	Передвижения приставными шагами с мячом	
71	Броски мяча в кольцо	
72	Правила игры пионербол	
73	Передача мяча через сетку	
74	Правила переходов в игре пионербол	
75	Подбрасывание мяча на заданную высоту	
76	Подбрасывание мяча на заданную высоту	
77	Прямая подача мяча способом снизу	
78	Подача мяча способом сбоку	
79	Передача мяча	
	Футбол-6 часов	
80	Удары по мячу.	
81	Остановка мяча	
82	Ведение мяча по прямой	
83	Ведение мяча змейкой	
84	Ведение мяча с ударом по мячу	
85	Футбол без правил.	
	Кроссовая подготовка-9 часов	
86	Бег по пересеченной местности.	
87	Бег в равномерном темпе	
88	Бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы	
89	Развитие выносливости	
90	Упражнения для развития выносливости.	
91	Развитие выносливости в беге	
92	Бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы	
93	Беговые упражнения на выносливость	
94	Кросс 1 км..	
	Лёгкая атлетика-8 часов	
95	Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	
96	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег с ускорением 30/60 м..	
97	Техника прыжка в длину	
98	Техника прыжка в высоту	
99	Метание малого мяча в цель (2*2) с 4-5 метров. ОРУ.	
100	Броски набивного мяча из разных положений.	
101	Прыжки в длину с места, с разбега. Метание.	
102	Итоговое теоретическое тестирование по физической культуре.	

IV Система КИМ-ов освоения учебного предмета, система оценки достижений обучающихся.

Состоит из оценки показателей физической подготовленности на начало и конец учебного года и из итоговой контрольной работы за курс в конце учебного года.

1. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

1 класс.					
№ п/п	Нормативы; испытания.		1 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,6	7,3	7,5
		д	5,8	7,5	7,6
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	9.9	10.8	11.2
		д	10.2	11.3	11.7
4	Прыжок в длину с места (см)	м	155	115	100
		д	150	110	90
5	Выносливость 6 мин. бег	м	1100	730	700
		д	900	600	500
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
7	Отжимания (кол-во раз)	м	+	+	+
		д	+	+	+
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Гибкость наклон вперед из положения сидя	д	9+	3	1-
		д	11.5+	6	2-
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	+	+	+
		м	+	+	+
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	+	+	+
		д	+	+	+
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м			
		д			
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м			
		д			
14	Ходьба на лыжах 1 км.		+	+	+

2 класс.

№ п/п	Нормативы; испытания.		2 - класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	7.0	7,1
		д	5.6	7.2	7,3
2	Бег 1000 м (мин, сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4
		д	9.7	10.7	11.2

4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	125	110
		д	155	125	100
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70
		д	70	65	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60
7	Бег 60 м. (сек.).	м	10	8	6
		д	8	6	4
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10
		д	12	10	8

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	23	21	19
		д	28	26	24
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36
		д	38	36	34
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	12	10	8
		д	12	10	8
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	2	3	1
		д	4	2	1

+ - без учёта

3 класс.



№ п/п	Нормативы; испытания.		3 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	6,7	6,8
		д	5,3	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин, сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.8	9.9	10.2
		д	9.3	10.3	10.8



4	Прыжок в длину с места (см)	м	175	130	120
		д	160	135	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	85	80	75
		д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
7	Бег 60 м. (сек.).	м	13	10	7
		д	10	7	5
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	18	15	12
		д	15	12	10

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	25	23	21
		д	30	28	26
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
		д	40	38	36
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	13	11	9
		д	13	11	9
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	6	4	2
		д	5	3	1

+ - без учёта

4 класс.

№ п/п	Нормативы; испытания.		4 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,0	6,5	6,6
		д	5,2	6,5	6,6
2	Бег 1000 м (мин, сек.)	м	5.50	6.10	6.50
		д	6.10	6.30	6.50
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	8.6	9.5	9.9
		д	9.1	10.0	10.4
4	Прыжок в длину с места (см)	м	185	140	130
		д	170	140	120
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	90	85	80
		д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Бег 60 м. (сек.).	м	16	14	12
		д	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	21	18	15
		д	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	28	25	23
		д	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
		д	42	40	38
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	15	14	13
		д	14	13	12
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	7	5	3
		д	6	4	2

2. Итоговые контрольные работы за курс 1 – 4 класса

Итоговый контрольный тест по физической культуре для учащихся 1 класса

Инструкция по выполнению заданий.

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний школьников 1 классов по предмету «Физическая культура».

Задания состоят из двух частей

1 часть - тестирование, то есть с предложенными вариантами ответов.

Если Вы выбрали ответ «а», «б», «в», то в бланке ответов поставьте знак КРЕСТИК в квадрате.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно будет вернуться к пропущенным заданиям.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

Оценка за выполнения заданий:

Первая часть оценивается в 1 балл за правильный ответ. Вопросы с 1 по 10 (10 баллов).

Всего за работу можно набрать 10 баллов

Оценка «5» - 9-10 баллов

Оценка «4» - 7-8 баллов

Оценка «3» - 5-6 баллов

Оценка «2» - менее 5 баллов

1. Древние Олимпийские игры зародились:

- А) в Древней Греции
- Б) в Древнем Вавилоне
- В) в Древнем Египте

2. На олимпийском флаге изображены:

- А) 5 квадратов красного цвета
- Б) 5 колец разного цвета
- В) 5 звезд желтого цвета

3. Какое из нижеперечисленных упражнений развивает силу:

- А) челночный бег
- Б) прыжки на скакалке
- В) подтягивание на перекладине

4. Легкая атлетика включает в себя:

- А) поднимание штанги

- Б) Лыжные гонки
- В) бег, прыжки, метания

5. Как в футболе называется игрок, действующий преимущественно в середине поля:

- А) защитник
- Б) полузащитник
- В) центровой

6. Как называется строй, в котором учащиеся располагаются в затылок друг другу:

- А) колонна
- Б) шеренга
- В) фронт

7. При получении ушиба на поврежденное место следует приложить:

- А) вату
- Б) теплую ткань
- В) холодный компресс

8. На уроке физкультуры запрещается:

- А) заниматься без спортивной одежды и сменной обуви
- Б) заниматься в спортивном зале в короткой форме
- В) поддерживать свою команду в соревнованиях

9. Бег на короткие дистанции:

- А) бег на 400м
- Б) бег на 1000м
- В) бег на 30м

10. Как называется линия после которой заканчивается бег:

- А) финиш
- Б) старт
- Б) стоп

Итоговая контрольная работа за курс 1 класса по физической культуре

Фамилия, Имя, Отчество _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

Для выбора ответа в вопросах 1-10 необходимо поставить крестик

Задания в закрытой форме

№ вопроса	Варианты ответов			
1	☐ а	☐ б	☐ в	☐
2	☐ а	☐ б	☐ в	☐
3	☐ а	☐ б	☐ в	☐
4	☐ а	☐ б	☐ в	☐
5	☐ а	☐ б	☐ в	☐
6	☐ а	☐ б	☐ в	☐
7	☐ а	☐ б	☐ в	☐
8	☐ а	☐ б	☐ в	☐
9	☐ а	☐ б	☐ в	☐
10	☐ а	☐ б	☐ в	☐

Итоговая контрольная работа за курс 1 класса по физической культуре

Фамилия, Имя, Отчество _____

КЛЮЧ К ЗАДАНИЮ

Для выбора ответа в вопросах 1-10 необходимо поставить крестик

Задания в закрытой форме

№ вопроса	Варианты ответов			
1	☒ а	☐ б	☐ в	☐
2	☐ а	☒ б	☐ в	☐
3	☐ а	☐ б	☒ в	☐
4	☐ а	☐ б	☒ в	☐
5	☐ а	☐ б	☒ в	☐
6	☒ а	☐ б	☐ в	☐
7	☐ а	☐ б	☒ в	☐
8	☒ а	☐ б	☐ в	☐
9	☐ а	☐ б	☒ в	☐
10	☒ а	☐ б	☐ в	☐

Итоговая контрольная работа по физической культуре за курс 2 класса

Инструкция по выполнению заданий.

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний школьников 2 классов по предмету «Физическая культура».

Задания состоят из двух частей

1 часть - тестирование, то есть с предложенными вариантами ответов.

Если Вы выбрали ответ «а», «б», «в» или «г», то в бланке ответов поставьте знак КРЕСТИК в квадрате.

2 часть – ответить на вопрос, перечислить все варианты ответов которые знаете.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно будет вернуться к пропущенным заданиям.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

Оценка за выполнения заданий:

Первая часть оценивается в 1 балл за правильный ответ. Вопросы с 1 по 15 (15 баллов).

Вторая часть оценивается в 5 баллов (за каждое перечисление по 1 баллу, но не более 5).

Всего за работу можно набрать 20 баллов

Оценка «5» - 15-20 баллов

Оценка «4» - 11-15 балла

Оценка «3» - 7-10 баллов

Оценка «2» - менее 7 баллов

Время на выполнение работы 40 минут.

Желаем успеха!

1 часть Тест

Выбрать правильный ответ из нескольких представленных вариантов

1. С чего начинается выполнение упражнения?

- а) Исходное положение
- б) Основная стойка
- в) Руки на поясе
- г) Ноги на ширине плеч

2. С чего начинается урок по физической культуре?

- а) С приветствия

- б) С игры в вышибалы
- в) С построения в одну шеренгу
- г) С построения в одну колонну

3. Как правильно перестраиваться в две шеренги?

- а) Вторые номера на месте, первые шаг вперед, шаг влево
- б) Первые номера на месте, вторые шаг назад
- в) Первые номера на месте, вторые шаг назад, шаг влево
- г) Первые номера на месте, вторые шаг назад, шаг вправо

4. В каком порядке проводится разминка на уроке?

- а) Упражнения для головы, ног, рук, туловища
- б) Упражнения для рук, ног, головы, туловища
- в) Упражнения для головы, рук, туловища, ног
- г) В любом порядке

5. Сколько по правилам человек играют в одной команде в пионербол?

- а) 6
- б) 8
- в) 4
- г) 5

6. Как правильно делать переход в игре пионербол?

- а) Против часовой стрелке
- б) По часовой стрелке
- в) В любую сторону
- г) Перехода нет

7. Сколько человек стоят под сеткой в игре пионербол?

- а) 1
- б) 3
- в) 4
- г) 6

8. Какой инвентарь необходим для занятий на лыжах?

- а) Лыжи
- б) Лыжи, ботинки, лыжные палки
- в) Коньки
- г) Лыжи, ботинки

9. Что развивается во время длительного бега?

- а) сила
- б) быстрота
- в) выносливость
- г) гибкость

10. Какое качество развивается при выполнении подтягивания или отжимания?

- а) быстрота
- б) сила
- в) гибкость
- г) ловкость

11. Чем измеряют прыжки в длину?

- а) на глаз
- б) шагами
- в) рулеткой (специальной линейкой)
- г) динамометр

12. Задача игры в баскетбол это, как можно больше забить ...?

- а) мячей в ворота
- б) шайб в ворота
- в) мячей в кольцо
- г) шайб в кольцо

13. Задача игры в футбол это, как можно больше забить ...?

- а) мячей в ворота
- б) шайб в ворота
- в) мячей в кольцо
- г) шайб в кольцо

14. Для какой игры используется мяч изображенный на картинке?



- а) футбол
- б) баскетбол
- в) пионербол
- г) хоккей

15. Для какой игры используется мяч изображенный на картинке?



- а) футбол
- б) баскетбол
- в) пионербол

г) хоккей

2 часть

Вопрос с перечислением

16. Перечислите элементы гимнастических упражнений, которые проходили на уроке физической культуре

Итоговая контрольная работа за курс 2 класса по физической культуре

Фамилия, Имя, Отчество _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

Для выбора ответа в вопросах 1-15 необходимо поставить крестик

Задания в закрытой форме

№ вопроса	Варианты ответов			
1	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
2	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
3	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
4	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
5	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
6	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
7	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
8	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
9	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
10	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
11	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
12	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
13	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
14	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
15	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г

16 _____

Итоговая контрольная работа за курс 2 класса по физической культуре

Фамилия, Имя, Отчество _____

Ключи к заданиям

Для выбора ответа в вопросах 1-15 необходимо поставить крестик

Задания в закрытой форме

№ вопроса	Варианты ответов			
1	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
2	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
3	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
4	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
5	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
6	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
7	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
8	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
9	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
10	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
11	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
12	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
13	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
14	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
15	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г

16 _____

2. Итоговая контрольная работа за курс 3 класса по физической культуре

Итоговая контрольная работа по физической культуре за курс 3 класса

Инструкция по выполнению заданий.

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний школьников 3 классов по предмету «Физическая культура».

Задания состоят из двух частей

1 часть - тестирование, то есть с предложенными вариантами ответов.

Если Вы выбрали ответ «а», «б», «в» или «г», то в бланке ответов поставьте знак КРЕСТИК в квадрате.

2 часть – написать ответ на вопрос или вставить пропущенное слово в предложении (одно слово)

3 часть – ответить на вопрос, перечислить все варианты ответов которые знаете.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно будет вернуться к пропущенным заданиям.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

Оценка за выполнения заданий:

Первая часть оценивается в 1 балл за правильный ответ. Вопросы с 1 по 15 (15 баллов).

Вторая часть оценивается в 2 балла за правильный ответ. Вопросы с 16 по 20 (10 баллов).

Третья часть оценивается в 5 баллов (за каждое перечисление по 1 баллу, но не более 5).

Всего за работу можно набрать 30 баллов

Оценка «5» - 23-30 баллов

Оценка «4» - 17-22 балла

Оценка «3» - 11-16 баллов

Оценка «2» - менее 11 баллов

Время на выполнение работы 40 минут.

Желаем успеха!

1 часть Тест

Выбрать правильный ответ из нескольких представленных вариантов

16. С чего начинается выполнение упражнения?

- а) Исходное положение
- б) Основная стойка
- в) Руки на поясе
- г) Ноги на ширине плеч

17. С чего начинается урок по физической культуре?

- а) С приветствия
- б) С игры в вышибалы
- в) С построения в одну шеренгу
- г) С построения в одну колонну

18. Как правильно перестраиваться в две шеренги?

- а) Вторые номера на месте, первые шаг вперед, шаг влево
- б) Первые номера на месте, вторые шаг назад
- в) Первые номера на месте, вторые шаг назад, шаг влево
- г) Первые номера на месте, вторые шаг назад, шаг вправо

19. В каком порядке проводится разминка на уроке?

- а) Упражнения для головы, ног, рук, туловища
- б) Упражнения для рук, ног, головы, туловища
- в) Упражнения для головы, рук, туловища, ног
- г) В любом порядке

20. Сколько по правилам человек играют в одной команде в пионербол?

- а) 6
- б) 8
- в) 4
- г) 5

21. Как правильно делать переход в игре пионербол?

- а) Против часовой стрелке
- б) По часовой стрелке
- в) В любую сторону
- г) Перехода нет

22. Сколько человек стоят под сеткой в игре пионербол?

- а) 1
- б) 3
- в) 4
- г) 6

23. Какой инвентарь необходим для занятий на лыжах?

- а) Лыжи
- б) Лыжи, ботинки, лыжные палки
- в) Коньки
- г) Лыжи, ботинки

24. Что развивается во время длительного бега?

- а) сила
- б) быстрота

в) выносливость

г) гибкость

25. Какое качество развивается при выполнении подтягивания или отжимания?

а) быстрота

б) сила

в) гибкость

г) ловкость

26. Чем измеряют прыжки в длину?

а) на глаз

б) шагами

в) рулеткой (специальной линейкой)

г) динамометр

27. Задача игры в баскетбол это, как можно больше забить ...?

а) мячей в ворота

б) шайб в ворота

в) мячей в кольцо

г) шайб в кольцо

28. Задача игры в футбол это, как можно больше забить ...?

а) мячей в ворота

б) шайб в ворота

в) мячей в кольцо

г) шайб в кольцо

29. Для какой игры используется мяч изображенный на картинке?



а) футбол

б) баскетбол

в) пионербол

г) хоккей

30. Для какой игры используется мяч изображенный на картинке?



а) футбол

- б) баскетбол
- в) пионербол
- г) хоккей

2 часть

Написать ответ на вопрос или вставить пропущенное слово в предложении

- 31. Привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается это -
- 32. В игре пионербол, когда команда перемещается по кругу, после забитого гола называется -
- 33. Физическое упражнение, выполняемое на турнике при помощи силы рук и спины – это
- 34. Деревянные кони по снегу скачут, а в снег не проваливаются. (Загадка)
- 35. Спортивная игра, цель которой как можно больше забить очков в кольцо – это.....

3 часть

Вопрос с перечислением

- 21. Перечислите элементы гимнастических упражнений, которые проходили на уроке физической культуре

Итоговая контрольная работа за курс 3 класса по физической культуре

Фамилия, Имя, Отчество _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

Для выбора ответа в вопросах 1-15 необходимо поставить крестик

Задания в закрытой форме

№ вопроса	Варианты ответов			
1	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
2	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
3	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
4	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
5	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
6	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
7	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
8	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
9	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
10	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
11	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
12	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
13	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
14	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
15	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г

Задания в открытой форме

16	_____	_____
17	_____	_____
18	_____	_____
19	_____	_____
20	_____	_____
21	_____	

Ключи к итоговой контрольной работе за курс 3 класса

Задания в закрытой форме

№ вопроса	Варианты ответов			
1	а	б	в	г
2	а	б	в	г
3	а	б	в	г
4	а	б	в	г
5	а	б	в	г
6	а	б	в	г
7	а	б	в	г
8	а	б	в	г
9	а	б	в	г
10	а	б	в	г
11	а	б	в	г
12	а	б	в	г
13	а	б	в	г
14	а	б	в	г
15	а	б	в	г

Задания в открытой форме

16	Осанка	
17	Переход	
18	Подтягивание	
19	Лыжи	
20	Балкетбол	
21		

3. Итоговая контрольная работа по физической культуре за курс 4 класса

Итоговая контрольная работа по физической культуре за курс 4 класса

Инструкция по выполнению заданий.

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний школьников 4 классов по предмету «Физическая культура».

Задания состоят из двух частей

1 часть - тестирование, то есть с предложенными вариантами ответов.

Если Вы выбрали ответ «а», «б», «в» или «г», то в бланке ответов поставьте знак КРЕСТИК в квадрате.

2 часть – написать ответ на вопрос или вставить пропущенное слово в предложении (одно слово)

3 часть – ответить на вопрос, перечислить все варианты ответов которые знаете.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно будет вернуться к пропущенным заданиям.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

Оценка за выполнения заданий:

Первая часть оценивается в 1 балл за правильный ответ. Вопросы с 1 по 20 (20 баллов).

Вторая часть оценивается в 2 балла за правильный ответ. Вопросы с 21 по 25 (10 баллов).

Третья часть оценивается в 5 баллов (за каждое перечисление по 1 баллу, но не более 5).

Вопросы с 26 по 28

Всего за работу можно набрать 45 баллов

Оценка «5» - 33-45 баллов

Оценка «4» - 25-32 балла

Оценка «3» - 16-24 баллов

Оценка «2» - менее 16 баллов

Время на выполнение работы 40 минут.

Желаем успеха!

1 часть

Тест

1. С чего начинается выполнение упражнения?

- а) Исходное положение
- б) Основная стойка
- в) Руки на поясе

- г) Ноги на ширине плеч
- 2. С чего начинается урок по физической культуре?**
- а) С приветствия
- б) С игры в вышибалы
- в) С построения в одну шеренгу
- г) С построения в одну колонну
- 3. Как правильно перестраиваться в две шеренги?**
- а) Вторые номера на месте, первые шаг вперед, шаг влево
- б) Первые номера на месте, вторые шаг назад
- в) Первые номера на месте, вторые шаг назад, шаг влево
- г) Первые номера на месте, вторые шаг назад, шаг вправо
- 4. В каком порядке проводится разминка на уроке?**
- а) Упражнения для головы, ног, рук, туловища
- б) Упражнения для рук, ног, головы, туловища
- в) Упражнения для головы, рук, туловища, ног
- г) В любом порядке
- 5. Сколько по правилам человек играют в одной команде в пионербол?**
- а) 6
- б) 8
- в) 4
- г) 5
- 6. Как правильно делать переход в игре пионербол?**
- а) Против часовой стрелке
- б) По часовой стрелке
- в) В любую сторону
- г) Перехода нет
- 7. Сколько человек стоят под сеткой в игре пионербол?**
- а) 1
- б) 3
- в) 4
- г) 6
- 8. Какой инвентарь необходим для занятий на лыжах?**
- а) Лыжи
- б) Лыжи, ботинки, лыжные палки
- в) Коньки
- г) Лыжи, ботинки
- 9. Что развивается во время длительного бега?**
- а) сила

- б) быстрота
- в) выносливость
- г) гибкость

10. Какое качество развивается при выполнении подтягивания или отжимания?

- а) быстрота
- б) сила
- в) гибкость
- г) ловкость

11. Чем измеряют прыжки в длину?

- а) на глаз
- б) шагами
- в) рулеткой (специальной линейкой)
- г) динамометр

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

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

13. 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

14. Физкультминутка это...?

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

15. Что делать при ушибе?

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

г) намазать ушибленное место йодом.

16. 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

17. 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.

18. 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!».

19. 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.

20. Какой из видов спорта не относится к спортивным играм?

- а) Футбол
- б) Баскетбол
- в) Волейбол
- г) Легкая атлетика

2 часть

Написать ответ на вопрос или вставить пропущенное слово в предложении

21. Привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается это -
22. В игре пионербол, когда команда перемещается по кругу, после забитого гола называется -
23. Физическое упражнение, выполняемое на турнике при помощи силы рук и спины – это
24. Физическое упражнение, выполняемое в упоре лежа за сгибания и разгибания рук и мышц пресса.....
25. Спортивная игра, цель которой как можно больше забить очков в кольцо – это.....

3 часть

Вопрос с перечислением

- 26.. Перечислите элементы гимнастических упражнений, которые проходили на уроке физической культуре.
27. Перечислите упражнения, для развития выносливости.
28. Перечислите упражнения для развития гибкости.

Итоговая контрольная работа за курс 4 класса по физической культуре

Фамилия, Имя, Отчество _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

Для выбора ответа в вопросах 1-20 необходимо поставить крестик

Задания в закрытой форме

№
вопроса

Варианты ответов

1 часть

1	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	16	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
2	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	17	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
3	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	18	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
4	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	19	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
5	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	20	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
6	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г					
7	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г					
8	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г					
9	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г					
10	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г					
11	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г					
12	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г					
13	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г					
14	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г					
15	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г					

2 часть

Задания в открытой форме

21	_____	_____
22	_____	_____
23	_____	_____
24	_____	_____
25	_____	_____

3 часть

26

—

27

28

Итоговая контрольная работа за курс 4 класса по физической культуре

Ключи к заданиям

Для выбора ответа в вопросах 1-20 необходимо поставить крестик

Задания в закрытой форме

№
вопроса

Варианты ответов

1 часть

1	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	16	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
2	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	17	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
3	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	18	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
4	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	19	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
5	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	20	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
6	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г					
7	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г					
8	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г					
9	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г					
10	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г					
11	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г					
12	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г					
13	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г					
14	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г					
15	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г					

2 часть

Задания в открытой форме

21		
22		

23		
24		
25		

3 часть

26

—

—

—

—

—

27

—

—

—

—

28

—

—

—
