

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования Администрации муниципального образования
"Муниципальный округ Алнашский район Удмуртской Республики"

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Нижне-Котныревская основная общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО на заседании МО начальных классов _____ /Чернова О.И. Протокол №1 от 26.08.2024 г.	ПРИНЯТО на педагогическом совете Протокол № 11 от 27.08.2024 г. и СОГЛАСОВАНО зам.директора по УР _____ / Замятина Н.А.	УТВЕРЖДЕНО директор школы _____ Шалашова О. С. Приказ № 143/01-09 от 27.08.2024 г.
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5565728)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

д. Нижнее Котнырево 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды 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.

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 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	1		https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12			https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/

2.3	Легкая атлетика	15			https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
2.4	Подвижные игры	16	1		https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			6.09	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
2	Зарождение Олимпийских игр	1			7.09	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
3	Современные Олимпийские игры	1			13.09	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
4	Физическое развитие	1			14.09	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
5	Физические качества	1			20.09	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
6	Развитие координации движений	1			21.09	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1			27.09	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
8	Закаливание организма	1			28.09	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1			4.10	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			5.10	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
11	Строевые упражнения и	1			11.10	https://workprogram.edsoo.ru/

	команды					https://urok.apkpro.ru/
12	Прыжковые упражнения	1			12.10	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
13	Гимнастическая разминка	1			18.10	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1			19.10	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			25.10	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			26.10	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			8.11	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1			9.11	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			15.11	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
20	Танцевальные гимнастические	1			16.11	https://workprogram.edsoo.ru/

	движения					https://urok.apkpro.ru/
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1		22.11	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
22	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			23.11	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
23	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			29.11	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
24	Спуск с горы в основной стойке	1			30.11	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
25	Спуск с горы в основной стойке	1			6.12	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
26	Подъем лесенкой	1			7.12	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
27	Подъем лесенкой	1			13.12	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
28	Спуски и подъёмы на лыжах	1			14.12	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
29	Спуски и подъёмы на лыжах	1			20.12	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
30	Торможение лыжными палками	1			21.12	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
31	Торможение лыжными палками	1			27.12	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
32	Торможение падением на бок	1			28.12	https://workprogram.edsoo.ru/

						https://urok.apkpro.ru/
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			10.01	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			11.01	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1			17.01	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1			18.01	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			24.01	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
38	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			25.01	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			31.01	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			1.02	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			7.02	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			8.02	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/

43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1			14.02	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1			15.02	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			21.02	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
46	Сложно координированные беговые упражнения	1			22.02	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
47	Сложно координированные беговые упражнения	1			28.02	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			1.03	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
49	Игры с приемами баскетбола	1			7.03	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
50	Игры с приемами баскетбола	1			14.03	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			15.03	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			21.03	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			22.03	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/

54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			4.04	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
55	Прием «волна» в баскетболе	1			5.04	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
56	Прием «волна» в баскетболе	1			11.04	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			12.04	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			18.04	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1			19.04	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1			25.04	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
61	Футбольный бильярд	1			26.04	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
62	Футбольный бильярд	1			2.05	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
63	Бросок ногой	1			3.05	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
64	Бросок ногой	1			10.05	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1			16.05	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	1		17.05	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
67	«Праздник ГТО».	1			23.05	https://workprogram.edsoo.ru/

	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					https://urok.apkpro.ru/
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			24.05	https://workprogram.edsoo.ru/ https://urok.apkpro.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях., - 9 изд. – М. : Просвещение, 2021.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях., - 9 изд. – М. : Просвещение, 2021.
2. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
3. Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
4. Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, *Просвещение.*, 2006г.
5. А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
6. Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники
<https://rosuchebnik.ru/>
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам.
<https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:
4. <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>
5. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

**Контрольно-измерительные материалы
Контрольная работа по физической культуре за 1 полугодие**

1 вариант

1. Физическая культура это...?

- А) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом
- Б) прогулка на свежем воздухе
- В) выполнение упражнений
- Г) отдых с друзьями

2. В каком виде спорта запрещено играть руками?

- А) хоккей
- Б) футбол
- В) теннис
- Г) волейбол

3. Олимпийские игры это...

- А) это соревнования, которые проводятся раз в три года
- Б) это соревнования, которые проводятся раз в четыре года
- В) это соревнования, которые проводятся каждый год
- Г) это соревнования, которые проводятся раз в пять лет

4. Олимпийские игры зародились ...

- А) в Древней Греции
- Б) в Египте
- В) в Париже
- Г) в Риме

5. В каком году возникли Олимпийские игры...

А) в 776 году до нашей эры

Б) в 767 году до нашей эры

В) в 786 году до нашей эры

Г) в 777 году до нашей эры

6. Олимпийский символ – пять переплетённых колец, состоит из...

А) голубого, желтого, черного, зеленого и красного цветов.

Б) голубого, зеленого, фиолетового, черного и желтого цветов

В) синего, красного, белого, черного и зеленого цветов

Г) зеленого, серого, черного, желтого и красного

7. Девиз Олимпийских игр...

А) «Быстрее, сильнее, мощнее»

Б) «Быстрее, выше, сильнее».

В) «Выше, сильнее, лучше»

Г) «Сильнее, быстрее, круче»

8. Олимпийские игры проводят между...

А) городами

Б) областями

В) странами

Г) регионами

9. Гимнастика бывает...?

А) художественная

Б) атлетическая

В) художественная и атлетическая

Г) разная

10. Назови 5 (любых) зимних олимпийских вида спорта:
11. Назовите основные физические качества человека (не менее трех):
12. Сколько основных игроков входят в состав команды по футболу?

2 вариант

1. Олимпийские игры бывают...
- А) весенние
 - Б) зимние
 - В) осенние
 - Г) осенние и летние
2. К зимним Олимпийским играм относят такие виды спорта как...
- А) хоккей, гимнастика, плавание
 - Б) фигурное катание, лыжи, хоккей
 - В) легкая атлетика, баскетбол, гимнастика
 - Г) синхронное плавание, гимнастика
3. К летним Олимпийским играм относят виды спорта такие как...?
- А) фигурное катание, синхронное плавание, легкая атлетика
 - Б) гимнастика, плавание, футбол
 - В) борьба, велоспорт, синхронное плавание
 - Г) парусный спорт, прыжки с трамплина, прыжки на батуте
4. На олимпийских играх могут участвовать...
- А) только женщины
 - Б) только мужчины
 - В) женщины и мужчины
 - Г) кто хочет

5. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?

А) Владивосток

Б) Сочи

В) Москва

Г) Санкт- Петербург

6. Слоган зимних Олимпийских игр в Сочи...?

А) «Жаркие. Зимние. Твои»

Б) «Зимние. Игры. Сочи»

В) «Сочи. Жаркие. Твои»

Г) «Жаркие. Сочи. Твои»

7. Какие виды спорта входят в легкую атлетику...

А) метание копья, бег на длинные дистанции, прыжки в длину

Б) бег 60 метров, метание ядра, прыжки на батуте

В) бег, челночный бег, борьба

Г) бег, метание ядра, теннис

8. Что понимается под закаливанием...?

А) хождение босиком

Б) приспособление организма к воздействию внешней среды.

В) сочетание воздушных и солнечных ванн

Г) купаться в реке

9. В каком виде спорта есть вратарь?

А) футбол

Б) волейбол

В) баскетбол

Г) теннис

10. Назови 5 (любых) зимних олимпийских вида спорта:

11. Назовите основные физические качества человека (не менее трех):

12. Сколько основных игроков входят в состав команды по футболу?

Ответы.

Вариант №1

№	Ответ
1.	А
2.	Б
3.	Б
4.	А
5.	А
6.	А
7.	Б
8.	В
9.	А

Вариант №2

№	Ответ
1.	Г
2.	Б
3.	В
4.	В
5.	Б
6.	А
7.	А
8.	Б
9.	А

**Нормы и критерии оценивания
Результаты выполнения теоретической части**

Предмет	Базовый уровень	Повышенный уровень
Физическая культура	1,2, 3, 4, 5, 6, 7, 8,9	10,11,12,

За каждый правильный ответ базового уровня – 1 балл.

За каждый правильный ответ повышенного уровня – 2 балла.

Всего: 15 баллов.

Соотношение тестового балла и аттестационной оценки

Тестовый балл	Аттестационная оценка
13-15 баллов	Оценка «5»
10-12 баллов	Оценка «4»
7-9 баллов	Оценка «3»
0-6 баллов	Оценка «2»

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

Материально-техническое обеспечение

1. Библиотечный фонд:

1. стандарт начального общего образования по физической культуре;
2. примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура. 1—4 классы»);
3. рабочие программы по физической культуре;
4. учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
5. методические издания по физической культуре для учителей.

2. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

1. стенка гимнастическая;
2. бревно гимнастическое напольное;
3. скамейки гимнастические;
4. перекладина гимнастическая;
5. канат для лазанья;
6. маты гимнастические;
7. мячи набивные (1 кг);
8. скакалки гимнастические;
9. мячи малые (резиновые, теннисные);
10. палки гимнастические;
11. обручи гимнастические;
12. планка для прыжков в высоту;
13. стойки для прыжков в высоту;
14. рулетка измерительная (Юм, 50 м);
15. щиты с баскетбольными кольцами;
16. большие мячи (резиновые, баскетбольные);
17. сетка волейбольная;
18. мячи средние резиновые;
19. аптечка медицинская.