

*Департамент образования администрации Города Томска*  
*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Академический лицей г.Томска*  
*им. Г.А. Псахье*

ПРИНЯТО  
решением Педагогического  
совета МБОУ Академического  
лицея им. Г.А. Псахье  
протокол № 3  
от «29» декабря 2018 г.



О.В. Починок

от «29» декабря 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Уровень начального общего образования  
1-4 КЛАССЫ**

Составители:

Скворцова А.И-первая квалификационная категория  
Щербинина Ю.В,  
учителя физической культуры

**Томск 2018**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в начальной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» составлена на основе нормативной правовой базы в области образования:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Федеральный государственный образовательный начального общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2009 № 373) с изменениями от 6.10.2009г.№373; 30.08.2013г. №1015; от 19.12.2014г. №1598, 31.12. 2015 №1576);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189 (с изменениями и дополнениями от 29.06.2011г. №85; от 25.12.2013г. №72; от 24.11.2015г. №81);
- Основная общеобразовательная программа начального общего образования МБОУ Академический лицей г. Томска им. Г.А.Псахье ;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. – М.: Просвещение, 2010.
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.03.2016г. №ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»
- Авторская программа В. И. Ляха, А.А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М.: Просвещение

Согласно учебному плану лицея на 2018-2019 учебный год количество часов в год:

- для 1 классов 99, в неделю 3 часа;
- для 2-4 классов 102 часа, в неделю 3 часа.

**Цель** изучения предмета «физическая культура» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение этих целей обеспечивается решением следующих **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических

- способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
  - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
  - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и влияния предрасположенности к тем или иным видам спорта;
  - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

## **I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

### **Планируемые личностные результаты:**

**Российская гражданская идентичность** патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

**Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию** на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. Сформированность ответственного отношения к учению;

**Осознанное, уважительное и доброжелательное** отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению.

**Освоенность социальных норм**, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных.

**Развитость эстетического и этического сознания** через освоение культуры движения и культуры тела.

**Сформированность ценности** здорового и безопасного образа жизни.

**Сформированность духовно-нравственной культуры**, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

**Планируемые метапредметные результаты** включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Умение осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое

рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Умение владеть культурой активного использования информационно-поисковых систем.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).** Умение целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ.

### **Планируемые предметные результаты**

В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

#### **1 класс**

##### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;

## **2 класс**

### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;

## **3 класс**

### **Выпускник научится:**

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;



- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;

#### **4 класс**

#### **Выпускник научится:**

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

## **Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;

## **II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

### **1 класс**

#### **Знания о физической культуре (в течении года учебного)**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Организационно-методические указания. Возникновение физической культуры и спорта. Олимпийские игры. Что такое физическая культура?

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности** (в процессе проведения уроков)

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

#### **Физическое совершенствование:**

## **Гимнастика с основами акробатики (16 ч)**

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком, кувырок вперед, стойка на лопатках, мост.

Гимнастические упражнения прикладного характера; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью), прыжки через скакалку, вращение обруча,

## **Легкая атлетика (29 ч)**

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук, бег на 30 метров

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами направо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену

## **Подвижные и спортивные игры (36 ч)**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Мышеловка», «Белочка-защитница», «Ночная охота».

На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Вышибалы через сетку».

## **Лыжная подготовка (18 ч)**

Переноска и надевание лыж; ступающий и скользящий шаг без палок, повороты

переступанием на месте, передвижение на лыжах до 1 км.

Так как город Томск и Томская область относятся к северной части Российской Федерации и климатические условия более суровые, чем в других регионах страны, лыжная подготовка будет осуществляться в соответствии с рекомендациями по проведению занятий физической культурой в зависимости от температуры и скорости ветра на открытом воздухе в зимний период года. (СанПиН 2.4.2.2821-10)

## **2 класс**

### **Знания о физической культуре (в течении учебного года)**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание)

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности** (в процессе проведения уроков)

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела

### **Физическое совершенствование:**

#### **Гимнастика с основами акробатики (16 ч)**

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов разбега, кувырок вперед в группировке; мост, стойка на голове, из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами, различные иды перелазаний, прыжки через скакалку на месте и в движении, вращение обруча.

#### **Легкая атлетика (30 ч)**

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов, бег на 30 метров с высокого старта, бег 500 метров.

Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание: малого мяча на дальность из-за головы, на точность

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой, прыжок с места,

## **Подвижные и спортивные игры (40 ч)**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка», «Хвостики», «Воробы и вороны», «Кот и мыши»

На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок», «Перестрелка», «Осада города», «Вышибалы через сетку».

**Лыжная подготовка (16 ч):** Ступающий и скользящий шаг с палками, преодоление небольших спусков и подъёмов, повороты переступанием на месте, Передвижение на лыжах до 1,5 км.

## **3 класс**

### **Знания о физической культуре (в течении учебного года)**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе проведения уроков)**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### **Физическое совершенствование:**

## **Гимнастика с основами акробатики (16 ч)**

Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; стойка на голове, стойка на руках, прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне, лазанье по наклонной гимнастической скамье, вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вращения обруча.

## **Легкая атлетика (30 ч)**

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов, усложненная полоса препятствий, бег на 30 метров с высокого старта, бег на 1000 метров.

Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание: малого мяча на дальность из-за головы, на точность

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в длину и в высоту с прямого разбега, согнув ноги; со скакалкой

## **Подвижные и спортивные игры (40 ч)**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Перестрелка», «Осада города», «Пионербол».

**Лыжная подготовка (16 ч):** попеременный двухшажный ход, попеременный одношажный ход, одновременный бесшажный ход, подъём «лесенкой», спуски в высокой и низкой стойках, передвижение на лыжах до 2 км

## **4 класс**

### **Знания о физической культуре (в течении учебного года)**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе проведения уроков)**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Физическое совершенствование:**

#### **Гимнастика с основами акробатики (16 ч)**

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например : мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед, стойка на голове и руках,

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги», лазание по гимнастическому канату, упражнения на гимнастическом бревне, вращение обруча.

#### **Легкая атлетика (30 ч)**

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов, бег 30 с высокого старта, бег на 1000 метров. Низкий старт.

Стартовое ускорение. Финиширование.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой, в высоту с разбега способом «перешагивание».

#### **Подвижные и спортивные игры (40 ч)**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Льжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с

двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**Лыжная подготовка (16 ч):** попеременный двухшажный ход, попеременный одношажный ход, одновременный бесшажный, одновременный одношажный ход, подъём «лесенкой» и «ёлочкой», спуски в высокой и низкой стойках, торможение плугом и упором, передвижение на лыжах до 2,5 км.

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

#### 1 класс (99 часов в год)

№ п/п	Тема раздела программы	Кол-во учебных часов
1	<b>Знания о физической культуре</b> Организационно-методические указания. Возникновение физической культуры и спорта. Олимпийские игры. Что такое физическая культура? Темп и ритм. Личная гигиена человека	В течении учебного года
2	<b>Гимнастика с основами акробатики</b> Наклона вперед из положения стоя. Подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Виса на время. Стихотворное сопровождение на уроках. Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движения. Перекаты. Разновидности перекатов. Стойка на лопатках, «мост». Прыжки со скакалкой. Вращение обруча. Прохождение полосы препятствий. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	16
3	<b>Легкая атлетика</b> Бега на 30 м с высокого старта. Челночного бега на 3х10 м. Метания мешочка на дальность, на точность. Прыжки в высоту с прямого разбега. Броски и ловля мяча в парах. Броски и ловля мяча в парах. Эстафеты с мячом. Бросок набивного мяча от груди. Бросок набивного мяча снизу. Подвижная игра «Точно в цель». Прыжок в длину с места. Беговые упражнения.	21
4	<b>Подвижные и спортивные игры «У медведя во бору», «Совушка», «Через холодный ручей», игровые задания с использованием строевых упражнений типа:</b>	36



	<p>«Становись — разойдись», «Смена мест». «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Мышеловка», «Белочка-защитница».</p> <p>Баскетбол (с резиновым мячом): ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Вышибалы через сетку», «Знамя», «Перестрелка».</p>	
5	<p><b>Лыжная подготовка</b> Переноска и надевание лыж; ступающий и скользящий шаг без палок, повороты переступанием на месте, передвижение на лыжах до 1 км.</p>	18
	Резерв:	
	Итого	99

## 2 класс (102 часа в год)

№ п/п	Тема раздела программы	Кол-во учебных часов
1	<p><b>Знания о физической культуре</b>            Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание) Организационно-методические указания. Физические качества. Режим дня. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.</p>	В течении учебного года
2	<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b>            Упражнения на координацию движений. Наклона вперед из положения стоя. Подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Виса на время. Кувырок вперед. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках, «мост». Круговая тренировка. Стойка на голове. Различные виды перелезаний. Прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку в движении. Различные варианты висов. Вращение обруча. Варианты вращения обруча. Тестирование виса на время. Тестирование наклона</p>	16

	вперед из положения стоя. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	
3	<b>Легкая атлетика</b> Бег на 30 м с высокого старта. Челночного бега 3 x 10 м. Метания мешочка на дальность. Метания мешочка на точность. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Преодоление полосы препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. метания на точность (разные предметы). Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Бег на 500 м. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование челночного бега 3x10 м. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	30
4	<b>Подвижные и спортивные игры</b> : «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка», «Хвостики», «Воробьи и вороны», «Кот и мыши». Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок», «Перестрелка», «Осада города», «Вышибалы через сетку».	40
5	<b>Лыжная подготовка.</b> Ступающий и скользящий шаг с палками, преодоление небольших спусков и подъёмов, повороты переступанием на месте, Передвижение на лыжах до 1,5 км.	16
	Резерв:	
	Итого	102

### 3 класс (102 часа в год)

№ п/п	Тема раздела программы	Кол-во учебных часов
1	<p><b>Знания о физической культуре</b>            Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Закаливание.</p>	В течении учебного года
2	<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b>            Упражнения на координацию движений. Наклона вперед из положения стоя. Подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Виса на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Кувырок назад. Стойка на лопатках, «мост». Круговая тренировка. Стойка на голове. Стойка на руках. Различные виды перелезаний. Прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку в тройках. Упражнения на гимнастическом бревне. Различные варианты висов. Вращение обруча. Варианты вращения обруча. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.</p>	16
3	<p><b>Легкая атлетика</b>            Бег на 30 м с высокого старта. Челночного бега 3 x 10 м. Метания мешочка на дальность. Метания мешочка на точность. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Преодоление полосы препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу». Броски набивного мяча правой и левой рукой. Беговые упражнения. Бег на 1000 м. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3x10 м. Бег на 100 м.</p>	30
4	<p><b>Подвижные и спортивные игры</b> «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в</p>	40

	горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Перестрелка», «Осада города», «Пионербол», спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол	
5	<b>Лыжная подготовка.</b> ): попеременный двухшажный ход, попеременный одношажный ход, одновременный бесшажный ход, подъём «лесенкой», спуски в высокой и низкой стойках, передвижение на лыжах до 2 км	16
	Резерв:	
	Итого	102

#### 4 класс (102 часа в год)

№ п/п	Тема раздела программы	Кол-во учебных часов
1	Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Спортивная игра «Футбол». Зарядка. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Физкультминутка.	В течении учебного года
2	<b>Гимнастика с основами акробатики</b> Упражнения на координацию движений. Наклона вперед из положения стоя. Подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Виса на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Кувырок назад. Стойка на лопатках, «мост». Круговая тренировка. Прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку в тройках. Упражнения на гимнастическом бревне. Различные варианты висов.	16

	Вращение обруча. Варианты вращения обруча. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Знакомство с опорным прыжком. Тестирование вися на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	
3	<b>Легкая атлетика</b> Бег на 30 м с высокого старта. Челночного бега 3 x 10 м. Метания мешочка на дальность. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Метания мешочка на точность. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Преодоление полосы препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту способом «перешагивания». Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» и «из-за головы». Броски набивного мяча правой и левой рукой. Беговые упражнения. Бег на 1000 м. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3x10 м. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Бег на 100 м.	30
4	<b>Подвижные и спортивные игры</b> задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела), «Подвижная цель». Футбол, Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол», спортивные игры: футбол, баскетбол.	40
5	<b>Лыжная подготовка.</b> попеременный двухшажный ход, попеременный одношажный ход, одновременный бесшажный, одновременный одношажный ход, подъём «лесенкой» и «ёлочкой», спуски в высокой и низкой стойках, торможение плугом и упором, передвижение на	16

	лыжах до 2,5 км.	
	Резерв:	
	Итого	102

### **Критерии оценивания различных видов работ**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Для детей, имеющих освобождение от занятий физической культурой по состоянию здоровья, учитель предоставляет задание теоретического характера, по результатам которого производится оценивание.

**Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ, построенный логически, грамотно с использованием научных приемов (анализа, сравнения, обобщения и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются незначительные нарушения последовательности, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий недостаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот, кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения Д.З. не ответив ни на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

### **Список литературы:**

1. Зимние подвижные игры. 1-4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2009.
2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
3. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2017.
4. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 1-4 класс. М.: ВАКО, 2013.
5. Подвижные игры. 1-4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2007.
6. Рабочая программа по физической культуре. 4 класс / Сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2014.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2011.
8. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Источник: «Российская газета»; федеральный выпуск № 5976 от 31.12.2012.
9. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. 1-4 классы / Сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. М.: ВАКО, 2011.

### **Интернет – ресурсы по физической культуре:**

- [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)
- сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
  - <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
  - <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
  - <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
  - <http://sportlaws.infosport.ru> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.



**Материально-техническое обеспечение:**

- Бревно гимнастическое напольное
- Скамейки гимнастические
- Перекладина навесная
- Канат для лазания
- Маты гимнастические
- Мячи набивные (1-2 кг)
- Скакалки гимнастические
- Мячи малые (резиновые, теннисные)
- Обручи гимнастические
- Палки гимнастические
- Планка для прыжков в высоту
- Стойки для прыжков в высоту
- Рулетка измерительная
- Щиты с баскетбольными кольцами
- Большие мячи резиновые (баскетбольные)
- Стойки волейбольные
- Сетка волейбольная
- Мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные, гандбольные)
- Мячи средние резиновые
- Аптечка медицинская

Пакет мониторинговых материалов.

Контрольные нормативы по физической культуре 2-4 классы\*

№ п/п	Контрольные нормативы	Класс	Физические способности	Нормативы						
				5	4	3	5	4	3	
				мальчики			девочки			деТ
3.1.2.	Челночный бег 3x10 м (сек)	2	Координационно-скоростные	9,8	10,2	10,6	10,4	10,8	11,5	
		3		9,1	9,8	10,4	9,6	10,4	11,0	
		4		8,8	9,5	10,2	9,2	10,0	10,5	
3.1.2	Бег 30 м (сек)	2	Скоростные	6,2	6,8	7,2	6,3	6,9	7,3	
		3		5,7	6,2	7,0	5,8	6,3	7,2	
		4		5,4	6,0	6,8	5,5	6,1	7,1	
3.1.3.	Бег 60 м (сек)	4		10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,2	
3.1.4.	Бег 1000 м (сек)	2	Выносливость	9,8	10,2	10,6	10,4	10,8	11,5	
		3		9,1	9,8	10,4	9,6	10,4	11,0	
		4		8,8	9,5	10,2	9,2	10,0	10,5	
3.1.4.	Бег 1500 м (сек) Бег 2000 м (сек)	3		Без учета времени						
		4		Без учета времени						
3.1.4.	6-ти минутный бег (м)	2		900	700	500	750	500	400	
		3		950	800	600	800	600	500	
		4		1000	850	700	850	650	600	
3.2.1.	Прыжки в длину с места (см)	2	Скоростно-силовые	150	130	110	130	110	90	
		3		160	140	120	140	120	100	
		4		170	150	130	160	140	120	
3.2.1.	Многоскоки, 8 прыжков (м)	2		9,0	7,0	5,0	8,8	6,8	4,8	
		3		12,5	9,0	7,0	12,1	8,8	5,0	
3.2.2.	Прыжки в длину с разбега (см)	4	Скоростно-силовые	300	260	220	260	220	180	
3.2.3.	Прыжки в высоту с разбега (см)	4		100	90	80	95	90	80	
3.2.1.	Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток (попадания)	2	Координационно-силовые	3	2	1	3	2	1	1
		3		4	3	1	4	3		
		4		4	3	2	4	3		
3.2.2.	Метание 150 гр.(м)	4	Скоростно-силовые	27	22	18	17	15	12	
4.1.	Ходьба на лыжах 1 км (мин,сек)	2	Выносливость	8.30	9.00	9.30	9.00	9.30	10.0	
		3		8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30	
		4		7.30	8.00	7.30	8.00	8.30	9.00	
4.2.	Ходьба на лыжах 2 км (мин,сек)	3	Выносливость	Без учета времени						
		4		Без учета времени						
7.3.	Подтягивание на высокой (низкой) перекладине (раз)	2	Силовые	3	2	1	8	6	4	
		3		4	2	1	12	8	6	
		4		5	3	2	14	10	8	
7.1.	Наклон вперед (см)	2	Гибкость	4	2	1	5	3	2	
		3		5	2	1	6	3	2	
		4		6	4	2	8	4	2	

\* Контрольные нормативы действительны для детей, отнесённых по состоянию здоровья к основной физкультурной группе.

Дети, имеющие подготовительную физкультурную группу, тоже выполняют упражнения, если они им не противопоказаны врачом, однако их результативность, оценивается по личностному приросту показателей. Основной акцент для подготовительной физкультурной группы ставится на освоение техники выполнения контрольных упражнений.

Дети, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, нуждаются в индивидуальном подходе и при наличии противопоказаний к выполнению тех или иных упражнений, могут быть полностью освобождены от определённых врачом видов ф/к деятельности. Для них основной акцент ставится на

освоение практических коррекционных видов физкультурной деятельности, теоретических сведений о ФК, правил соревнований – эти дети могут и должны стать незаменимыми помощниками учителя при проведении контрольных практических заданий (помощь в судействе).

### Оценка физического развития обучающихся.

Возраст, лет, месяце в	Уровень физической подготовленности <b>бег 30м</b> - юноши				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
7,0-7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
7,6-7,11	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выше
8,0-8,5	5,4 и ниже	5,5-5,8	5,9-6,3	6,4-7,0	7,1 и выше
8,6-8,11	5,3 и ниже	5,4-5,8	5,9-6,3	6,4-6,9	7,0 и выше
9,0-9,5	5,1 и ниже	5,2-5,6	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8 и выше
9,6-9,11	5,1 и ниже	5,2-5,6	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7 и выше
10,0-10,5	5,0 и ниже	5,1-5,4	5,5-5,9	6,0-6,5	6,6 и выше
10,6-10,11	5,0 и ниже	5,1-5,4	5,5-5,8	5,9-6,4	6,5 и выше
11,0-11,5	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,7	5,8-6,2	6,3 и выше
11,6-11,11	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2 и выше
12,00-12,5	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-5,9	6,0 и выше

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности <b>бег 30м</b> - девушки				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
7,0-7,5	6,0 и ниже	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,7	7,8 и выше
7,6-7,11	5,8 и ниже	5,9-6,3	6,4-6,7	6,8-7,5	7,6 и выше
8,0-8,5	5,6 и ниже	5,7-6,0	6,1-6,5	6,6-7,2	7,3 и выше
8,6-8,11	5,5 и ниже	5,6-5,9	6,0-6,4	6,5-7,1	7,2 и выше
9,0-9,5	5,3 и ниже	5,4-5,8	5,9-6,3	6,4-6,9	7,0 и выше
9,6-9,11	5,3 и ниже	5,4-5,7	5,8-6,2	6,3-6,8	6,9 и выше
10,0-10,5	5,2 и ниже	5,3-5,6	5,7-6,0	6,1-6,5	6,6 и выше
10,6-10,11	5,2 и ниже	5,3-5,6	5,7-6,0	6,1-6,5	6,6 и выше
11,0-11,5	5,1 и ниже	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9-6,3	6,4 и выше
11,6-11,11	5,1 и ниже	5,2-5,4	5,5-5,7	5,8-6,2	6,3 и выше
12,00-12,5	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2 и выше

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности <b>бег на 1000 м</b> - юноши				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
7,0-7,5	6,0 и ниже	6,01-6,34	6,35-7,09	7,10-7,55	7,56 и выше
7,6-7,11	5,50 и ниже	5,51-6,25	6,26-7,0	7,01-7,45	7,46 и выше
8,0-8,5	5,35 и ниже	5,36-6,08	6,09-6,41	6,42-7,25	7,26 и выше
8,6-8,11	5,25 и ниже	5,26-5,58	5,59-6,31	6,32-7,15	7,16 и выше
9,0-9,5	5,20 и ниже	5,21-5,53	5,54-6,26	6,27-7,10	7,11 и выше
9,6-9,11	5,10 и ниже	5,11-5,43	5,44-6,16	6,17-7,0	7,01 и выше
10,0-10,5	5,05 и ниже	5,06-5,38	5,39-6,11	6,12-6,55	6,56 и выше
10,6- 10,11	4,55 и ниже	4,56-5,28	5,29-6,01	6,02-6,45	6,46 и выше
11,0-11,5	4,50 и ниже	4,51-5,23	5,24-5,56	5,57-6,40	6,41 и выше
11,6- 11,11	4,40 и ниже	4,41-5,13	5,14-5,46	5,47-6,30	6,31 и выше
12,00- 12,5	4,35 и ниже	4,36-5,08	5,09-5,41	5,42-6,25	6,26 и выше

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности <b>бег на 1000 м</b> - девушки				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
7,0-7,5	6,10 и ниже	6,11-6,45	6,46-7,20	7,21-7,59	8,00 и выше
7,6-7,11	6,00 и ниже	6,01-6,35	6,36-7,00	7,01-7,49	7,50 и выше
8,0-8,5	5,55 и ниже	5,56-6,28	6,29-7,01	7,02-7,45	7,46 и выше
8,6-8,11	5,47 и ниже	5,48-6,20	6,21-6,53	6,54-7,37	7,38 и выше
9,0-9,5	5,45 и ниже	5,46-6,18	6,19-6,51	6,52-7,35	7,36 и выше
9,6-9,11	5,38 и ниже	5,39-6,11	6,12-6,44	6,45-7,28	7,29 и выше
10,0-10,5	5,35 и ниже	5,36-6,08	6,09-6,41	6,42-7,25	7,26 и выше
10,6-10,11	5,26 и ниже	5,27-5,59	6,00-6,32	6,33-7,16	7,17 и выше
11,0-11,5	5,24 и ниже	5,25-5,57	5,58-6,30	6,31-7,14	7,15 и выше
11,6-11,11	5,17 и ниже	5,18-5,50	5,51-6,23	6,24-7,07	7,08 и выше
12,00-12,5	5,14 и ниже	5,15-5,47	5,48-6,20	6,21-7,04	7,05 и выше

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности <b>подтягивание</b> юноши				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7,0-7,5	4 и выше	3	2	1,5	1 и ниже
7,6-7,11	5 и выше	4	3	2	1 и ниже
8,0-8,5	5 и выше	4	3	2	1 и ниже
8,6-8,11	6 и выше	5	3-4	2	1 и ниже
9,0-9,5	6 и выше	5	4	2-3	1 и ниже
9,6-9,11	7 и выше	5-6	4	2-3	1 и ниже
10,0-10,5	7 и выше	6	4-5	2-3	1 и ниже
10,6-10,11	8 и выше	6-7	5	2-4	1 и ниже
11,0-11,5	8 и выше	7	5-6	2-4	1 и ниже
11,6-11,11	8 и выше	7	5-6	2-4	1 и ниже
12,00-12,5	9 и выше	7-8	5-6	2-4	1 и ниже

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности <b>пресс за 30с</b> девушки				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7,0-7,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
7,6-7,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
8,0-8,5	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
8,6-8,11	16 и выше	14-15	12-13	10-11	9 и ниже
9,0-9,5	16 и выше	15	13-14	10-12	9 и ниже
9,6-9,11	17 и выше	15-16	13-14	10-12	9 и ниже
10,0-10,5	18 и выше	16-17	14-15	11-13	10 и ниже
10,6-10,11	18 и выше	17	15-16	11-14	10 и ниже
11,0-11,5	19 и выше	17-18	15-16	11-14	10 и ниже
11,6-11,11	19 и выше	18	15-17	11-14	10 и ниже
12,00-12,5	20 и выше	18-19	16-17	12-15	11 и ниже

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности <b>длина</b> юноши				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7,0-7,5	130 и выше	117-129	104-116	88-103	87 и ниже
7,6-7,11	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже
8,0-8,5	145 и выше	132-144	119-131	103-118	102 и ниже
8,6-8,11	155 и выше	142-154	129-141	113-128	112 и ниже
9,0-9,5	158 и выше	145-157	132-144	116-131	115 и ниже
9,6-9,11	162 и выше	149-161	136-148	120-135	119 и ниже
10,0-10,5	166 и выше	153-165	141-152	124-139	123 и ниже
10,6-10,11	175 и выше	162-174	150-161	133-148	132 и ниже
11,0-11,5	177 и выше	164-176	152-163	135-150	134 и ниже

11,6-11,11	184 и выше	171-183	159-170	142-157	141 и ниже
12,00-12,5	187 и выше	174-186	162-173	145-160	144 и ниже

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности <b>длина</b> девушки				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
7,0-7,5	123 и выше	111-122	99-110	85-98	84 и ниже
7,6-7,11	127 и выше	115-126	103-114	88-102	87 и ниже
8,0-8,5	132 и выше	119-131	106-118	90-105	89 и ниже
8,6-8,11	138 и выше	125-137	112-124	96-111	95 и ниже
9,0-9,5	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже
9,6-9,11	150 и выше	136-149	122-135	104-121	103 и ниже
10,0-10,5	157 и выше	142-156	127-141	108-126	107 и ниже
10,6-10,11	163 и выше	148-162	133-147	114-132	113 и ниже
11,0-11,5	164 и выше	150-163	136-149	119-135	118 и ниже
11,6-11,11	166 и выше	153-165	140-152	123-139	122 и ниже
12,00-12,5	168 и выше	155-167	142-154	126-141	125 и ниже

**Варианты диагностических работ (контрольных вопросов)  
для начальной ступени общеобразовательной школы (4 классы)**  
каждый вариант, который состоит из 3 вопросов: 1- по изучаемому виду спорта,  
2 – на общие темы ФК, 3 – по правилам техники безопасности.

**4 класс: Лёгкая атлетика (10 вариантов)**

**Вариант №1**

1. Какие упражнения ты знаешь?
2. Что такое бег? Назови виды бега.
3. Что нужно делать при возникновении болевых ощущений?

**Вариант №2**

1. Что ты делаешь на уроках физкультуры?
2. Какие физические качества развивают разные виды бега?
3. Можно ли что-то делать на уроке физкультуры без команды или разрешения учителя?

**Вариант №3**

1. Зачем нужна физкультура?
2. Почему нельзя резко останавливаться после бега?
3. Куда и когда можно метать мяч?

**Вариант №4**

1. Что такое спортивные секции?
2. Что такое прыжки? Какие виды прыжков ты знаешь?
3. Где нельзя находиться во время метаний?

**Вариант №5**

1. Для чего дети занимаются в спортивных секциях?
2. Какие физические качества развивают прыжки?
3. Какие части урока ты знаешь?

**Вариант №6**

1. Как нужно дышать при беге?
2. Назови фазы прыжка?
3. Для чего нужна разминка?

**Вариант №7**

1. Зачем люди делают зарядку?
2. Что такое метание?
3. Что нужно делать перед уроком физкультуры?

**Вариант №8**

1. Почему полезны прогулки и занятия на свежем воздухе?
2. Назови фазы метания мяча?
3. Как нужно бежать при одновременном старте двух, трёх человек?

**Вариант №9**

1. Где можно заниматься физкультурой?
2. Назови виды метаний?
3. Чего не должно быть в прыжковой яме?

**Вариант №10**

1. Что такое физкультура?
2. Какие физические качества развивает метание мяча?

3. Что нужно делать после урока физкультуры?

#### 4 класс: Гимнастика (10 вариантов)

##### Вариант №1

1. Где можно заниматься физкультурой?
2. Что такое Гимнастика, назови разделы гимнастики?
3. Почему необходимо соблюдать дисциплину на уроке физкультуры?

##### Вариант №2

1. Зачем нужны физминутки? Покажи одну из них.
2. Какие физические качества развивает гимнастика?
3. Что нужно делать, если чувствуешь, что устал?

##### Вариант №3

1. Назови части урока физкультуры. Что делают в каждой из них?
2. Как определяется гибкость? Как определяется сила?
3. Как нужно вести себя на уроке?

##### Вариант №4

1. Какие качества развивают уроки физкультуры?
2. Что такое упражнения в равновесии? (привести пример)
3. Какие правила нужно соблюдать на уроке физкультуры? Перечисли основные.

##### Вариант №5

1. Что такое спортивные секции? Зачем они нужны?
2. С чего начинается выполнение упражнения, чем заканчивается?
3. Можно ли заниматься на гимнастических снарядах без разрешения учителя?

##### Вариант №6

1. Что такое физкультура?
2. Чем заканчивается выполнение упражнения?
3. Зачем нужна разминка? Назови упражнения для разминки.

##### Вариант №7

1. Зачем нужно заниматься физкультурой?
2. Перечислить виды лазания. Показать известные хваты.
3. Что нельзя делать на уроке физкультуры?

##### Вариант №8

1. Зачем нужна зарядка? Покажи примерный комплекс УГ
2. Что такое акробатика?
3. Назови правила выполнения упражнений с предметами.

##### Вариант №9

1. Что такое правильная осанка? Как её формировать?
2. Что такое висы и упоры? (показать)
3. Где можно заниматься акробатикой?

##### Вариант №10

1. Что полезно для растущего организма?
2. Назвать позиции ног, танцевальные движения (показать).
3. Почему необходимо соблюдать дисциплину на уроке и в жизни?



## 4 класс: Лыжная подготовка (10 вариантов)

### Вариант №1

1. Как нужно дышать при ходьбе на лыжах?
2. Какие зимние виды спорта ты знаешь?
3. При каком ветре можно заниматься лыжной подготовкой?

### Вариант №2

1. Что такое пульс? Зачем его измеряют?
2. Чем полезны занятия зимними видами спорта?
3. На каком расстоянии друг от друга можно передвигаться на лыжах?

### Вариант №3

1. Что такое утренняя гимнастика?
2. Назови известные тебе лыжные ходы?
3. При какой температуре воздуха можно заниматься лыжной подготовкой?

### Вариант №4

1. Что такое физкультура?
2. Для чего нужны лыжные палки?
3. Назови признаки обморожения? Что нужно делать, если ты их заметил?

### Вариант №5

1. Как сохранить и укрепить своё здоровье?
2. Как правильно подобрать лыжный инвентарь?
3. На каком расстоянии друг от друга можно кататься на лыжах с горки?

### Вариант №6

1. Что такое разминка, зачем она нужна?
2. Попеременный двухшажный ход.
3. Как нужно держать лыжные палки? (показать)

### Вариант №7

1. Назови закаливающие мероприятия.
2. Что нужно делать, чтобы на лыжи не налипал снег?
3. Как нужно хранить и переносить лыжный инвентарь?

### Вариант №8

1. Что полезно для здоровья?
2. Как научиться скользить на лыжах?
3. Как нужно одеваться на занятия лыжной подготовкой?

### Вариант №9

1. Что вредно для здоровья?
2. Какие физические качества развивают занятия лыжной подготовкой?
3. На каком расстоянии друг от друга можно кататься на санках с горки?

### Вариант №10

1. Зачем нужны физминутки? Покажи одну из них.
2. Попеременный двухшажный ход.
3. Когда и где можно заниматься лыжной подготовкой?

## 4 класс: Подвижные игры (10 вариантов)

### Вариант №1

1. Что такое пульс? Как его измерить?
2. В какой части урока проводятся подвижные игры?
3. Где можно заниматься физкультурой?

### Вариант №2

1. Зачем люди делают зарядку? Назови упражнения для зарядки.

2. Какие физические качества развивают подвижные и спортивные игры?
3. Для чего нужна разминка?

### **Вариант №3**

1. Как нужно дышать при выполнении упражнений?
2. Какие спортивные игры тебе известны?
3. Чего нельзя делать, играя в подвижные игры?

### **Вариант №4**

1. Как развивать физические качества?
2. Зачем люди играют?
3. Как нужно выполнять упражнения с мячом?

### **Вариант №5**

1. Что такое физкультура?
2. Зачем нужны правила игры?
3. Где нельзя играть с мячом?

### **Вариант №6**

1. Назови летние виды спорта.
2. Что в подвижных играх делают водящие? Приведи пример.
3. Назови признаки утомления? Что нужно делать, если ты их заметил?

### **Вариант №7**

1. Для чего нужно закаливание? Приведи примеры закаливающих мероприятий.
2. Перечисли известные тебе игры с мячом.
3. Что нужно делать при возникновении болевых ощущений?

### **Вариант №8**

1. Почему нужно заниматься физкультурой?
2. Что такое игра?
3. Куда нельзя целиться при игре «Выбивалы»?

### **Вариант №9**

1. Что полезно для здоровья?
2. Объясни, что такое эстафеты?
3. Зачем нужны правила в подвижных и спортивных играх?

### **Вариант №10**

1. Что такое физические качества?
2. Какие правила нужно соблюдать при передаче эстафет?
3. Какие правила нужно соблюдать на уроке физкультуры и почему?