

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

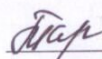
Министерство образования Оренбургской области

Управление образования администрации города Оренбурга

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение

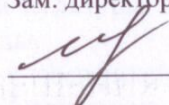
"Средняя общеобразовательная школа № 47"

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО начальных классов
руководитель ШМО

 (Тарабан А.И.)

Протокол №1
от "24" августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР

 (Монтаугас Л.В.)

Протокол №1
от "24" августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 147
от "24" 08 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4366385)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 1)

для обучающихся 1 – 4 классов

Оренбург 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной 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.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений, игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности, спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе по физической культуре отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа по физической культуре обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, даёт распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

В программе по физической культуре нашли своё отражение условия Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы по физической культуре в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определённых в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и

межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

Содержание программы по физической культуре строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств обучающихся с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой по физической культуре предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей

обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы по физической культуре предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы по физической культуре лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения учебного 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.

Цели и задачи программы по физической культуре обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций физической культуры традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы по физической культуре позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы по физической культуре учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

преемственность основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;

возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре являются:

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

При планировании учебного материала по программе по физической культуре рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального общего образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения.

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) – шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъём – стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону, поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организуемые команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

3 КЛАСС

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организирующие команды и приёмы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при наличии материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

4 КЛАСС

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперёд, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, перемещение на лыжах, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	10			
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					

2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4			
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	5			
2.3	Строевые команды и построения	1			
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34			
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	20			
1.3	Организуемые команды и приёмы	2			
Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23			
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

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	5			
1.2	Основы навыков плавания	4			
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	5			

2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4			
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения упражнений основной гимнастики	48			
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	10			
1.3	Организующие команды и приёмы	2			
Итого по разделу		60			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Техника выполнения упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	24			
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			
1.2	Основы навыков плавания	4			
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	6			
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	3			

Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Специальные упражнения основной гимнастики	38			
1.2	Игры и игровые задания	10			
Итого по разделу		48			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	14			
2.2	Спортивные упражнения	12			
2.3	Туристические физические упражнения	4			
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	6			
Итого по разделу		36			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	9			
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Способы физкультурной деятельности	15			
Итого по разделу		15			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	27			
1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений различными способами передвижений	5			
1.3	Игры и игровые задания	6			

Итого по разделу		38			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	3			
2.2	Универсальные умения плавания спортивными стилями	14			
2.3	Универсальные умения удержания, броска, ловли, вращения, переката (передачи) гимнастических предметов (мяч, скакалка)	4			
2.4	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнение акробатических упражнений	6			
2.5	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	4			
2.6	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3			
2.7	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	6			
Итого по разделу		40			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений.	1				
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль.	1				
3	Вводный инструктаж. Правила поведения и	1				

	безопасности на уроках физической культурой в зале, на улице.					
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции.	1				
5	Основные направления физической культуры и спорта. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности.	1				
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1				
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа, сидя, упоры.	1				
8	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.	1				
9	Техника выполнения основных строевых команд. Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.	1				
10	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.	1				
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	1				

	Дневник измерений массы и длины тела.					
12	Принципы закаливания.	1				
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания.	1				
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой.	1				
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр.	1				
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности. Спортивные эстафеты.	1				
17	Проектирование и выполнение игровых заданий.	1				
18	Виды танцевальных движений. Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «веревочка».	1				
19	Основные элементы физических упражнений. Упражнения по видам разминки. Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений.	1				
20	Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчет.	1				
21	Техника выполнения гимнастического шага.	1				

22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), в сторону на полной стопе.	1				
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе, шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»).	1				
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону. Шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конкобежец»).	1				
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега.	1				
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе.	1				
27	Партерная разминка. Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата.	1				
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата.	1				
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы, укрепление мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»).	1				
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава («велосипед»).	1				

31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы.	1				
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп.	1				
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы.	1				
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра и формирования выворотности стоп («крестик»).	1				
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног.	1				
36	Методика составления комбинаций упражнений. Увеличение подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.	1				
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног.	1				
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	1				
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лежа.	1				
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины.	1				
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника.	1				
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса.	1				

43	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации.	1				
44	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками. Техника выполнения различных видов бега для развития координации.	1				
45	Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку. Подскоки через скакалку вперед, назад. Прыжки через скакалку вперед, назад. Игровые задания со скакалкой.	1				
46	Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы.	1				
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.	1				
48	Техника выполнения танцевальных шагов.	1				

49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо.	1				
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях.	1				
51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево.	1				
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки.	1				
53	Равновесие – колено вперед попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны. Техника выполнения специальных упражнений: равновесия.	1				
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений.	1				
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх.	1				
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений.	1				
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр.	1				
58	Ролевые подвижные игры.	1				
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх.	1				
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности.	1				

61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх.	1				
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением.	1				
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма.	1				
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение.	1				
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям.	1				
66	Игры, игровые задания, направленные на тестирование гибкости.	1				
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей.	1				
68	Игры с гимнастическим предметом.	1				
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом.	1				
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами.	1				
71	Спортивные эстафеты со скакалкой.	1				
72	Спортивные эстафеты с мячом.	1				
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом).	1				
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с	1				

	гимнастическим предметом (скакалкой).					
75	Организующие команды при построении.	1				
76	Организующие команды и приемы при передвижении, перестроении.	1				
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы.	1				
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки.	1				
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости.	1				
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации.	1				
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса.	1				
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер.	1				
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («веревочка»).	1				
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног.	1				

85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам.	1				
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов.	1				
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны.	1				
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы.	1				
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка.	1				
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот.	1				
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника.	1				
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной.	1				
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор.	1				
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону.	1				
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой.	1				
96	Техника выполнения спортивных упражнений на	1				

	овладение предметом у соперника двумя руками.					
97	Подводящие упражнения. Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»). Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов.	1				
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок».	1				
99	Спортивные игры с элементами единоборства. Техника выполнения упражнений спортивной борьбы.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				
2	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики Зарождение Олимпийских игр	1				

3	Прыжок в высоту с прямого разбега Физическое развитие	1				
4	Прыжок в высоту с прямого разбега Физические качества	1				
5	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке Сила как физическое качество	1				
6	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке Быстрота как физическое качество	1				
7	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				
8	Бег с поворотами и изменением направлений Выносливость как физическое качество	1				
9	Бег с поворотами и изменением направлений Гибкость как физическое качество	1				
10	Сложно координированные беговые упражнения	1				
11	Сложно координированные беговые упражнения	1				
12	Броски мяча в неподвижную мишень	1				

13	Броски мяча в неподвижную мишень	1				
14	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Подвижные игры с элементами спортивных игр	1				
15	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				
16	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				
17	Гонка мячей и слалом с мячом	1				
18	Гонка мячей и слалом с мячом	1				
19	Футбольный бильярд	1				
20	Футбольный бильярд	1				
21	Бросок ногой	1				
22	Бросок ногой	1				
23	Подвижные игры на развитие равновесия	1				
24	Подвижные игры на развитие равновесия	1				
25	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Дневник наблюдений по физической культуре	1				
26	Строевые упражнения и команды Закаливание организма	1				
27	Строевые упражнения и команды Утренняя зарядка	1				
28	Прыжковые упражнения Составление комплекса утренней зарядки	1				
29	Прыжковые упражнения	1				
30	Гимнастическая разминка	1				
31	Ходьба на гимнастической скамейке	1				

32	Ходьба на гимнастической скамейке	1				
33	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				
34	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				
35	Упражнения с гимнастическим мячом	1				
36	Упражнения с гимнастическим мячом	1				
37	Танцевальные гимнастические движения	1				
38	Танцевальные гимнастические движения	1				
39	Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.	1				
40	Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.	1				
41	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				
42	Игры с приемами баскетбола	1				
43	Игры с приемами баскетбола	1				
44	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				
45	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				
46	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				
47	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				

48	Прием «волна» в баскетболе	1				
49	Прием «волна» в баскетболе	1				
50	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Развитие координации движений	1				
51	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				
52	Спуск с горы в основной стойке	1				
53	Спуск с горы в основной стойке	1				
54	Подъем лесенкой	1				
55	Подъем лесенкой	1				
56	Спуски и подъёмы на лыжах	1				
57	Спуски и подъёмы на лыжах	1				
58	Торможение лыжными палками	1				
59	Торможение лыжными палками	1				
60	Торможение падением на бок	1				
61	Торможение падением на бок	1				
62	Спуск с небольшого склона в основной стойке	1				
63	Спуск с небольшого склона в основной стойке	1				
64	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр.	1				
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				

67	Гонка мячей и слалом с мячом	1				
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1				
69	Футбольный бильярд	1				
70	Футбольный бильярд	1				
71	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр	1				
72	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр	1				
73	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр	1				
74	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр	1				
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1				
76	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных соревнований. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				
77	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				
80	Освоение правил и техники выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение					
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1				

	положения лежа на спине. Подвижные игры					
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	
-------------------------------------	-----	---	---	--

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж. Физическая культура у древних народов	1				
2	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. История появления современного спорта	1				
3	Прыжок в длину с разбега	1				
4	Прыжок в длину с разбега	1				
5	Броски набивного мяча	1				
6	Броски набивного мяча	1				
7	Челночный бег	1				
8	Челночный бег	1				
9	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				
10	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				
11	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				
12	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				
13	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				
14	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				

15	Подвижные игры с приемами футбола	1				
16	Подвижные игры с приемами футбола	1				
17	Спортивная игра футбол	1				
18	Спортивная игра футбол	1				
19	Подвижные игры с приемами футбола	1				
20	Ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	1				
21	Ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	1				
22	Ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	1				
23	Ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	1				
24	Ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	1				
25	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				
26	Строевые команды и упражнения	1				
27	Строевые команды и упражнения	1				
28	Передвижения по гимнастической стенке	1				
29	Передвижения по гимнастической стенке	1				
30	Прыжки через скакалку	1				

31	Прыжки через скакалку	1				
32	Ритмическая гимнастика	1				
33	Ритмическая гимнастика	1				
34	Лазанье по канату	1				
35	Лазанье по канату	1				
36	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				
37	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				
38	Танцевальные упражнения из танца полька	1				
39	Танцевальные упражнения из танца полька	1				
40	Передвижения по гимнастической скамейке	1				
41	Передвижения по гимнастической скамейке	1				
42	Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча	1				
43	Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча	1				
44	Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча	1				
45	Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча	1				
46	Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча	1				
47	Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча	1				
48	Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча	1				
49	Дозировка физических нагрузок	1				
50	Инструктаж по технике безопасности на уроках	1				

	лыжной подготовки. Виды физических упражнений					
51	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				
52	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				
53	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				
54	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				
55	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				
56	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				
57	Повороты на лыжах способом переступания	1				
58	Повороты на лыжах способом переступания	1				
59	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				
60	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				
61	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				
62	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				

65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				
67	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Спортивная игра волейбол	1				
68	Спортивная игра волейбол	1				
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
71	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
72	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
73	Закаливание организма под душем	1				
74	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				
76	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных соревнований. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				
77	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Освоение правил и техники	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				

94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
96	Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации за курс 3 класса. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Отжимание. Подвижные игры	1				
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Отжимание. Подвижные игры	1				
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и	1				

	техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени					
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж. Из истории развития физической культуры в России	1				
2	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Из истории развития национальных видов спорта	1				
3	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				

5	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				
8	Беговые упражнения	1				
9	Метание малого мяча на дальность	1				
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1				
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				
12	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр.	1				
13	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				

14	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				
15	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				
16	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				
17	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				
18	Упражнения из игры волейбол	1				
19	Упражнения из игры волейбол	1				
20	Упражнения из игры баскетбол	1				
21	Упражнения из игры баскетбол	1				
22	Упражнения из игры футбол	1				
23	Упражнения из игры футбол	1				
24	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики.	1				
25	Акробатическая комбинация	1				
26	Акробатическая комбинация	1				
27	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				

	комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
29	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				
30	Обучение опорному прыжку	1				
31	Обучение опорному прыжку	1				
32	Упражнения на гимнастической перекладине	1				
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				
34	Освоение правил и техники	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
35	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				
36	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1				
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				
41	Имитационные упражнения в	1				

	передвижении на лыжах					
42	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				
44	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				
45	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				
46	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				
48	Инструктаж по технике безопасности на уроках	1				

	спортивных и подвижных игр.					
49	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				
50	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				
51	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				
52	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				
53	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				
54	Упражнения из игры волейбол	1				
55	Упражнения из игры волейбол	1				
56	Упражнения из игры волейбол	1				
57	Упражнения из игры волейбол	1				
58	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных соревнований.	1				
59	Упражнения из игры баскетбол	1				
60	Упражнения из игры баскетбол	1				
61	Упражнения из игры баскетбол	1				

62	Упражнения из игры баскетбол	1				
63	Упражнения из игры футбол	1				
64	Упражнения из игры футбол	1				
65	Упражнения из игры футбол	1				
66	Упражнения из игры футбол	1				
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура 1-4 классы., Лях.В.И., "Просвещение"

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

<http://spo.1september.ru/urok/>

<http://www.fizkult-ura.ru/>

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

2 класс

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4x9 м (сек)	М	12,0	12,8	13,2
		Д	12,4	12,8	13,2
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек)	М	9,1	10,0	10,4
		Д	9,7	10,7	11,2
3	Бег 30 м (сек)	М	5,4	7,0	7,1
		Д	5,6	7,2	7,3
4	Бег 1000 м (мин, сек)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
5	Прыжок в длину с места (см)	М	165	125	110
		Д	155	125	100
6	Прыжок в высоту способ перешагивания (см)	М	80	75	70
		Д	70	65	60
7	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	70	60	50
		Д	80	70	60
8	Подтягивание на перекладине (раз)	М	4	2	1
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	23	21	19
		Д	28	26	24

10	Приседания за (кол-во раз/мин)	М	40	38	36
		Д	38	36	34
11	Многоскоки – 8 прыжков м.	М	12	10	8
		Д	12	10	8

3 класс

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 3x10 м (сек)	М	8,8	9,9	10,2
		Д	9,3	10,3	10,8
2	Бег 30 м (сек)	М	5,1	6,7	6,8
		Д	5,3	6,7	7,0
3	Бег 1000 м (мин, сек)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
4	Прыжок в длину с места (см)	М	175	130	120
		Д	160	135	110
5	Прыжок в высоту способ перешагивания (см)	М	85	80	75
		Д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	80	70	60
		Д	90	80	70
7	Подтягивание на перекладине (раз)	М	5	3	1
8	Метание теннисного мяча (м)	М	18	15	12
		Д	15	12	10
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	25	23	21
		Д	30	28	26
10	Приседания (кол-во раз/мин)	М	42	40	38
		Д	40	38	36
11	Многоскоки – 8 прыжков м.	М	13	11	9
		Д	13	11	9
12	Пистолеты, с одной опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	М	6	4	2
		Д	5	3	1

4 класс

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 3x10 м (сек)	М	8,6	9,5	9,9
		Д	9,1	10,0	10,4
2	Бег 30 м (сек)	М	5,0	6,5	6,6
		Д	5,2	6,5	6,6
3	Бег 1000 м (мин, сек)	М	5,50	6,10	6,50
		Д	6,10	6,30	6,50
4	Прыжок в длину с места (см)	М	185	140	130
		Д	170	140	120

5	Прыжок в высоту способ перешагивания (см)	М	90	85	80
		Д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	90	80	70
		Д	100	90	80
7	Подтягивание на перекладине (раз)	М	5	3	1
8	Метание теннисного мяча (м)	М	21	18	15
		Д	18	15	12
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	28	25	23
		Д	33	30	28
10	Приседания (кол-во раз/мин)	М	44	42	40
		Д	42	40	38
11	Многоскоки – 8 прыжков м.	М	15	14	13
		Д	14	13	12
12	Пистолеты, с одной опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	М	7	5	3
		Д	6	4	2