

Краснодарский край Красноармейский район
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №8

Утверждено
решением педагогического совета
от 29 августа 2022 года протокол № 1

Председатель _____ И.Н.Мишучкова



Рабочая программа

по физической культуре

Уровень образования начальное общее 1-4 класс

Количество часов: всего 270 часа

**Учитель Клименко Ирина Ивановна
Коваленко Оксана Владимировна
Макоед Александр Иванович
Чинченко Елена Петровна**

**Программа разработана на основе ФГОС начального общего образования ,
рабочей программы В.И.Ляха «Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы» (-М.: «Просвещение» 2019 год).**

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- выполнять тестовые нормативы по Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса

тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению **нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)**.
(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1643)

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

II. Содержание учебного предмета ,курса включает:

Таблица тематического распределения учебного времени на различные виды программного материала при трёхразовых занятиях в 1-4 классах в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Рабочая программа	Рабочая программа по классам			
			1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
I	Знания о физической культуре	24	6	6	6	6
II	Способы физкультурной деятельности	8	2	2	2	2
III	Физическое совершенствование	238	58	60	60	60
3.1	Спортивно – оздоровительная деятельность					
	Легкая атлетика	56	14	14	14	14

	Гимнастика с основами акробатики	48	12	12	12	12
	Подвижные и спортивные игры	78	18	20	20	20
	Кроссовая подготовка	56	14	14	14	14
	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) <i>(абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 №609)</i>	(в содержании соответствующих разделов программы)				
Итого:		270 часов				

1 классы 2 ч в неделю, всего 66ч.

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Темы	Количе- ство ча- сов	Характеристика деятельности обучаю- щихся	Основные напра- тельности
1	Знания о физической культуре	6	История физической культуры	2		1,2,3,4,5
			Физическая культура как система форм занятий по укреплению здоровья человека.	1	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют	
			Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.	1	Раскрывают понятие положительное компонентов физическими влияние (регулярные её занятия упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление.здоровья развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе	
			Физическая культура (основные понятия) Физическая культура	4		3,4

			человека .			
			История развития физической культуры и первых соревнований .	1	Физкультура эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, называют виды соревнований.	
			Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма Объясняют важность занятий физическими упражнениями,	
			Характеристика основных физических качеств : силы , быстроты , выносливости , гибкости и равновесия .	1	Устанавливают связь с развитием основных физических качеств в физической подготовке . Усваивают основные физические качества ,понятия термины в беге, прыжках и метаниях объясняют их назначение.	
			Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений .	1	Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины" для укрепления мышц стоп ног. У	

2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	Составление режима дня . Выполнение простейших закаливающих процедур , комплексов упражнений Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений .Самостоятельные игры и развлечения .	2	Учатся правильно распределять время "соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкульт минуток, их роль и значение организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. „Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным режимом дня, с помощью тестового задания « Проверь себя»	3,4
3	Физическое совершенствование	58				
			Гимнастика с основами акробатики	12	Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы; описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков	3,4
			Гимнастика Правила техники безопасности Разучивание положения «упор присев»	1		
			Разучивание техники группировка.	1		
			Закрепление техники группировка, совершенствование положения «упор присев»	1		
			Разучивание упражнений в равновесии.	1		
			Страховка и помощь во время занятий. Закрепление упражнений в	1		

			равновесии.		применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости; составлять простейшие комбинации упражнений освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по гимнастике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий	
			Совершенствование упражнений в равновесии.	1		
			Разучивание техники лазания по канату произвольным способом.	1		
			Освоение навыков в опорных прыжках.	1		
			Освоение навыков в опорных прыжках.	1		
			Урок-соревнование с акробатическими элементами.	1		
			Совершенствование упражнений в равновесии.	1		
			Акробатическими элементами	1		
			Легкая атлетика	14		3,4,5
			Лёгкая атлетика. Т. б. на занятиях л/а Разучивание построению в шеренгу , колонну	1	Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;	
			Совершенствование перестроения в колонну, шеренгу, упражнений в ходьбе и беге.	1		
			Разучивание техники прыжка в	1		

			длину с места.		применять беговые упражнения для развития физических качеств;	
			Закрепление техники движения руками и ногами в прыжках в длину с места.	1	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;	
			Разучивание техники метания малого мяча на дальность	1	соблюдать правила и технику безопасности;	
			Закрепление техники метания малого мяча на дальность	1	описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно;	
			Совершенствование техники прыжка вс места в подвижной игре «Цапля и лягушки»	1	выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;	
			Совершенствование навыков ходьбы и бега.	1	применять упражнения метания для развития физических качеств;	
			Совершенствование навыков прыжков. Развитие скоростных способностей	1	описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;	
			Совершенствование навыков прыжков. Развитие силовых способностей	1	выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;	
			Развитие скоростно-силовых способностей.	1	применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств	
			Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями	
					соблюдать правила и технику безопасности;	
					применять разученные упражнения для раз-	

			Совершенствование навыков бега, прыжков, метания в подвижных играх и эстафетах	1	вития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий	
			Кроссовая подготовка	14ч		3,4
			Кроссовая подготовка. Правила т/б на занятиях. Разучивание техники и подбора темпа медленного бега.	1	Изучают историю и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств,	
			Закрепление техники и подбора темпа медленного бега	1		
			Совершенствование техники и подбора темпа медленного бега.	1		
			Развитие выносливости в эстафетах	1		

			с преодолением препятствий		выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Осваивать технику бега.	
			Развитие выносливости в равномерном беге до 3 минут	1		
			Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	1		
			Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	1		
			Кроссовая подготовка. Правила т/б на занятиях.	1		
			Совершенствование техники и подбора темпа медленного бега	1		
			Совершенствование техники и подбора темпа медленного бега	1		
			Развитие выносливости в эстафетах с преодолением препятствий.	1		
			Развитие выносливости в равномерном беге до 3 минут	1		
			Эстафеты. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км	1		
			Развитие выносливости в эстафетах с преодолением препятствий.	1		

			Подвижные и спортивные игры.	18ч	Изучают историю подвижных игр Овладевают основными приёмами игры в подвижных играх Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	4,5
			Подвижные игры. Техника безопасности.	1		
			Совершенствование навыков в прыжках в подвижных играх.	1		
			Совершенствование навыков бега и прыжков в подвижных играх.	1		
			Совершенствование навыков бега в подвижных играх.	1		
			Совершенствование навыков метаний на дальность и точность в подвижных играх.	1		
			Совершенствование навыков метаний на дальность и точность в подвижных играх.	1		
			Совершенствование навыков бега и метаний на точность в эстафетах.	1		
			Совершенствование навыков бега и прыжков в подвижных играх.	1		
			Совершенствование навыков бега и прыжков в подвижных играх.	1		
			Разучивание техники ведения мяча на месте.	1		
			Совершенствование техники ловли и передачи мяча в парах.	1		
			Совершенствование техники ловли и передачи мяча в парах, ведения мяча на месте.	1		
			Баскетбол. Правила безопасности. Совершенствование техники бега с изменением направления.	1		

			Совершенствование техники бега с изменением направления.	1		
			Подвижные игры с элементами баскетбола. Техника безопасности.	1		
			Разучивание техники ловли и передачи мяча в парах.	1		
			Закрепление техники передача и ловли баскетбольного мяча от груди на месте партнеру.	1		
			Закрепление техники ведения мяча на месте с шага.	1		
			Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 №609)		Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.	1,2,3,4,5

					Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.	
--	--	--	--	--	--	--

2 классы 2 ч в неделю, всего 68ч.

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Темы	Количество ча- сов	Характеристика деятельности обучаю- щихся	Основные направ- ленности
1	Знания о физической культуре	6	История физической культуры	2		1,2,3,4,5
			Физическая культура как система форм занятий по укреплению здоровья человека.	1	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревно-	

					ваний, в которых они участвуют	
			Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.	1	Раскрывают понятие положительное компонентов физическими влияние (регулярные её занятия упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление.здоровья развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе	
			Физическая культура (основные понятия) Физическая культура человека .	4		3,5
			История развития физической культуры и первых соревнований .	1	Физкультура эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, называют виды соревнований.	
			Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма Объясняют важность занятий физическими упражнениями,	

			Характеристика основных физических качеств : силы , быстроты , выносливости , гибкости и равновесия .	1	Устанавливают связь с развитием основных физических качеств в физической подготовке . Усваивают основные физические качества ,понятия термины в беге, прыжках и метаниях объясняют их назначение.	
			Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений .	1	Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины" для укрепления мышц стоп ног. У	
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	Составление режима дня . Выполнение простейших закаливающих процедур , комплексов упражнений Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений .Самостоятельные игры и развлечения .	2	Учатся правильно распределять время "соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкульт минуток, их роль и значение организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. .Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным режимом дня, с помощью тестового задания « Проверь себя»	3,4,5
3	Физическое совершенствование	60				
			Гимнастика с основами ак-	12		3,4,5

			робатики			
			Гимнастика Правила техники безопасности Разучивание положения «упор присев»	1		
			Разучивание техники группировка.	1		
			Разучивание техники перекатов вперёд и назад, в группировке	1		
			Разучивание висов и упоров. Гимнастические эстафеты.	1		
			Закрепление висов и упоров. Гимнастические эстафеты	1		
			Разучивание упражнений в равновесии.	1		
			Разучивание техники лазания по канату произвольным способом.	1		
			Закрепление техники лазания по канату произвольным способом.	1		
			Освоение навыков в опорных прыжках.	1		
			Урок-соревнование с акробатическими элементами.	1		
					Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;	
					соблюдать правила и технику безопасности;	
					различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;	
					описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков	
					применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;	
					составлять простейшие комбинации упражнений	
					освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;	
					освоить и соблюдать правила соревнований;	
					выполнять контрольные нормативы по гим-	

			Совершенствование упражнений в равновесии.	1	настике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий	
			Акробатическими элементами	1		
			Легкая атлетика	14		4,5
			Лёгкая атлетика. Т. б. на занятиях л/а Разучивание построению в шеренгу , колонну	1	Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;	
			Разучивание техники прыжка в длину с места.	1		
			Закрепление техники движения руками и ногами в прыжках в длину с места.	1		
			Разучивание техники метания малого мяча на дальность	1		
			Совершенствование техники метания малого мяча на дальность в подвижной игре «Попади в цель».	1		
			Лёгкая атлетика. Т.б. при занятиях л/а Совершенствование навыков ходьбы и бега.	1		
			Совершенствование навыков ходьбы и бега.	1		

			Совершенствование навыков прыжков. Развитие скоростных способностей	1	применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать;	
--	--	--	---	---	--	--

					оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий	
			Кроссовая подготовка	14ч		3,4,5
			Кроссовая подготовка. Правила т/б на занятиях. Разучивание техники и подбора темпа медленного бега.	1	Изучают историю и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Осваивать технику бега.	
			Закрепление техники и подбора темпа медленного бега	1		
			Совершенствование техники и подбора темпа медленного бега.	1		
			Развитие выносливости в равномерном беге до 3 минут	1		
			Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	1		
			Эстафеты Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	1		
			Кроссовая подготовка. Правила т/б на занятиях.	1		
			Совершенствование техники и под-	1		

			бора темпа медленного бега			
			Совершенствование техники и подбора темпа медленного бега	1		
			Развитие выносливости в эстафетах с преодолением препятствий.	1		
			Развитие выносливости в равномерном беге до 3 минут	1	Изучают историю и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Осваивать технику бега.	
			Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	1		
			Эстафеты. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км	1		
			Развитие выносливости в эстафетах с преодолением препятствий.	1		
			Подвижные и спортивные игры.	20ч		4,5
			Подвижные игры. Техника безопасности.	1		

			Совершенствование навыков бега в подвижных играх	1	Изучают историю подвижных игр Овладевают основными приёмами игры в подвижных играх	
			Совершенствование навыков в прыжках в подвижных играх.	1		
			Совершенствование навыков в прыжках в подвижных играх и эстафетах.	1		
			Совершенствование навыков бега и прыжков в подвижных играх.	1		
			Совершенствование навыков метаний на дальность и точность в подвижных играх.	1		
			Совершенствование навыков метаний на дальность и точность в подвижных играх.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
			Совершенствование навыков бега и метаний на точность в эстафетах.	1		
			Совершенствование навыков бега и прыжков в подвижных играх.	1		
			Совершенствование навыков бега и прыжков в подвижных играх.	1		
			Баскетбол. Техника безопасности. Разучивание техники ловли и передачи мяча в парах.	1		
			Разучивание техники ведения мяча на месте.	1	Изучить историю баскетбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; овладеть основными приемами игры в баскетбол, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;	
			Совершенствование техники ловли и передачи мяча в парах.	1		
			Совершенствование техники ловли и передачи мяча в парах, ведения	1		

			мяча на месте.		соблюдать правила и технику безопасности;	
			Баскетбол. Правила безопасности. Совершенствование техники бега с изменением направления.	1	описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;	
			Совершенствование техники бега с изменением направления.	1	моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;	
			Подвижные игры с элементами баскетбола. Техника безопасности.	1	осуществлять судейство игры;	
			Разучивание техники ловли и передачи мяча в парах.	1	выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	
			Закрепление техники передачи и ловли баскетбольного мяча от груди на месте партнеру.	1		
			Закрепление техники ведения мяча на месте с шага.	1		
			Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 №609)		Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки	1,2,3,4,5

					различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.	
--	--	--	--	--	---	--

3 классы 2 ч в неделю, всего 68ч.

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Темы	Количество ча- сов	Характеристика деятельности обучаю- щихся	Основные напра
1	Знания о физической культуре	6	История физической культуры	2		1,2,3,4,5
			Физическая культура как система	1	Учатся правильному выполнению правил	

			форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.		личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказание первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя сам».	
			Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	1	Раскрывают понятие положительное компонентов физическими влияние (регулярные её занятия упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укреплении.здоровья развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе	
			Физическая культура (основные понятия) Физическая культура человека .	4		3,5
			История развития физической культуры и первых соревнований .	1	Физкультура эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, называют виды соревнований.	
			Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма Объясняют важность занятий физическими	

					упражнениями,	
			Характеристика основных физических качеств : силы , быстроты , выносливости , гибкости и равновесия .	1	Устанавливают связь с развитием основных физических качеств в физической подготовке .	
					Усваивают основные физические качества ,понятия термины в беге, прыжках и метаниях объясняют их назначение.	
			Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений .	1	Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины" для укрепления мышц стоп ног. У	
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	Составление режима дня . Выполнение простейших закаливающих процедур , комплексов упражнений Измерение частоты сердечных сокращений .Самостоятельные игры и развлечения .	2	Учатся правильно распределять время "соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкульт минуток, их роль и значение организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. „Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным режимом дня, с помощью тестового задания « Проверь себя»	3,4,5
3	Физическое совершенствование	60				

			Гимнастика с основами акробатики	12		4,5
			Инструктаж по Т. Б. Кувырок вперед , назад . Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	1		
			Кувырок вперед, назад. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей.	1		
			Кувырок назад и перекат , стойка на лопатках Ходьба по бревну на носках .	1		
			Мост (самостоятельно и с помощью) Кувырок назад и перекат , стойка на лопатках – зачет . Ходьба по бревну на носках .	1		
			Вис завесом , вис на согнутых , согнув ноги . Игра «Посадка картофеля»	1		
			Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	1		
			Опорный прыжок на гору матов . Вскок в упор на коленях , соскок со взмахом рук .	1		
					Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы; описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости; составлять простейшие комбинации упражнений освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований;	

			Опорный прыжок на гору матов. Вскок в упор на коленях , соскок со взмахом рук .	1	выполнять контрольные нормативы по гим- настике; измерять результаты и помогать их оцени- вать; оказывать помощь в проведении соревнова- ний и в подготовке мест проведения занятий	
			Подтягивание, в висе лежа согнув- шись. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	1		
			Кувырок вперед. Лазанье по наклонной скамейке в упоре лёжа.	1		
			Упражнения в упоре лёжа. Прыжки на скакалке.	1		
			Комбинация из освоенных элемен- тов акробатики.	1		
			Легкая атлетика	14		4,5
			Лёгкая атлетика.Т.б. при занятиях л/а Бег с изменением направления . Прыжки с поворотом на 180*	1	Изучить историю легкой атлетики и запо- нить имена выдающихся отечественных спортсменов; описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств;	
			Бег с изменением длины и частоты шагов . Прыжки по размескалку .	1		
			Бег в чередовании с ходьбой 150м. Прыжки в длину с места - зачет	1		
			Челночный бег 3*10 - зачет	1		
			Многоразовые прыжки.	1		

			Бег с преодолением препятствий. Метание мяча стоя грудью вперед.	1	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;	
			Бег с максимальной скоростью до 60 м. – зачет Метание мяча в цель.	1	соблюдать правила и технику безопасности;	
			Круговые эстафеты 30м. Метание мяча на дальность отскока.	1	описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно;	
			Лёгкая атлетика. Т.б. при занятиях л/а Совершенствование техники высокого старта от 15 до 40м	1	выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;	
			Совершенствование техники скоростного бега до 60 м.	1	применять упражнения метания для развития физических качеств;	
			Учёт- бег на результат 60 м.	1	описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;	
			Учёт по метанию малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;	
			Учёт по прыжкам в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств	
			Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	1	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;	

					освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий	
			Кроссовая подготовка	14ч		3,4,5
			Равномерный бег до 5 мин.	1	Изучают историю и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте	
			Медленный бег 5 мин. Игра «Салки»	1		
			Эстафеты с прыжками на одной ноге. Бег 800м.	1		
			Бег с преодолением препятствий.	1		
			Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета» до 15м.	1		
			Бег с ускорением 10м. Встречная эстафета (10)м. Игра	1		

			Бег с выбиганием. Игра на соревнование.	1	сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Осваивать технику бега.	
			Кросс по слабо пересечённой местности 1км. (Зачет) Игра на соревнование.	1		
			Кроссовый бег 1500м. - зачет	1		
			Кроссовый бег 1500м	1		
			Кроссовая подготовка. Правила т/б на занятиях. Учёт по КДП: челночный бег 30м	1		
			Учёт по бегу на 1000м. Кросс до 15 мин Развитие выносливости в беге с преодолением препятствий и на местности, эстафеты..	1		
			Кросс до 15 мин .Спортивные игры	1		
			Развитие выносливости в беге с преодолением препятствий и на местности, эстафеты	1		
			Подвижные и спортивные игры.	20ч	Изучают историю подвижных игр Овладевают основными приёмами игры в подвижных играх	4,5
			Ловля передача мяча на месте б/б	1		

			Ловля и передача в движении б/б	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
			Ведение мяча шагом	1		
			Техника безопасности в игре б/б	1	Изучить историю баскетбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; овладеть основными приемами игры в баскетбол, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых	
			Ведение мяча правой рукой. Игра мини – баскетбол	1		
			Ведение мяча левой рукой. Игра мини – баскетбол.	1		
			Ловля передача мяча на месте б/б	1		
			Обучить технике ловли и передачи мяча со сменой мест в тройке, квадрате, круге	1		
			Учёт по технике ловле и передачи мяча в движении от игрока стоящего на месте.	1		
			Совершенствование техники веде-	1		

			ния мяча с обводкой стоек.		действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	
			Учёт по ведению мяча с изменением направления движения и скорости.	1		
			Совершенствование техники броска одной и двумя руками с места	1		
			Учёт по технике броска одной и двумя руками от плеча	1		
			Учёт по комбинации из освоенных элементов.	1		
			Ведение мяча по прямой. Игра «Мяч водящему»	1		
			Броски в кольцо в ходьбе. Игра «Подвижная цель»	1		
			Ловля передача в кругах. Игра «У кого меньше мячей».	1		
			Ведение мяча по прямой. Игра «Мяч водящему».	1		
			Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. .	1		
			Броски в щит в ходьбе.	1		
			Ведение мяча шагом.	1		
			Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению ис-		Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.	1,2,3,4,5

			пытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 №609)		Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.	
--	--	--	--	--	--	--

4 классы 2 ч в неделю, всего 68ч.

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Темы	Количе- ство ча- сов	Характеристика деятельности обучаю- щихся	Основные напра
1	Знания о физической культуре	6	История физической культуры	2		1,2,3,4,5
			Физическая культура как система форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказание первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя сам».	
			Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	1	Раскрывают понятие положительное компонентов физическими влияние (регулярные её занятия упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление.здоровья развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе	

			Физическая культура (основные понятия) Физическая культура человека .	4		3,5
			История развития физической культуры и первых соревнований .	1	Физкультура эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, называют виды соревнований.	
			Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма Объясняют важность занятий физическими упражнениями,	
			Характеристика основных физических качеств : силы , быстроты , выносливости , гибкости и равновесия .	1	Устанавливают связь с развитием основных физических качеств в физической подготовке .	
					Усваивают основные физические качества ,понятия термины в беге, прыжках и метаниях объясняют их назначение.	
			Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений .	1	Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины" для	

					укрепления мышц стоп ног. У	
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	Составление режима дня . Выполнение простейших закаливающих процедур , комплексов упражнений Измерение частоты сердечных сокращений .Самостоятельные игры и развлечения .	2	Учатся правильно распределять время "соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкульт минуток, их роль и значение организации здоровье-сберегающей жизнедеятельности. ,Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным режимом дня, с помощью тестового задания « Проверь себя»	3,4,5
3	Физическое совершенствование	60				
			Гимнастика с основами акробатики	12		3,4,5
			Инструктаж по Т. Б. Кувырок вперед , назад . Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	1		
			Кувырок вперед, назад. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей.	1		
			Кувырок назад и перекат , стойка на лопатках Ходьба по бревну на носках .	1		
			Мост (самостоятельно и с помо-	1	Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы; описать технику общеразвивающих упраж-	

			щью) Кувырок назад и перекат , стойка на лопатках – зачет . Ходьба по бревну на носках .		нений с предметами и без предметов, акроба- тических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для раз- вития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;	
			Вис завесом , вис на согнутых , со- гнув ноги .	1		
			На гимнастической стенке виспод- тягивание .Эстафеты .	1	составлять простейшие комбинации упраж- нений	
			Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	1	освоить упражнения для организации само- стоятельных тренировок;	
			Опорный прыжок на гору матов . Вскок в упор на коленях , соскок со взмахом рук .	1	освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по гим- настике;	
			Подтягивание, в висе лежа согнув- шись. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	1	измерять результаты и помогать их оцени- вать;	
			Подтягивание, в висе лежа согнув- шись.	1	оказывать помощь в проведении соревнова- ний и в подготовке мест проведения занятий	
			Учёт по выполнению упражнений на брусках	1		
			Подтягивание, в висе лежа согнув- шись	1		
			Легкая атлетика	14		3,5

			Лёгкая атлетика.Т.б. при занятиях л/а Бег с изменением направления . Прыжки с поворотом на 180*	1	Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;	
			Бег с изменением длины и частоты шагов . Прыжки по разметкам , через скакалку .	1	описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;	
			Бег в чередовании с ходьбой 150м. Прыжки в длину с места - зачет	1	выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;	
			Бег приставными шагами. Прыжки в длину с разбега.	1	применять беговые упражнения для развития физических качеств;	
			Челночный бег 3*10 - зачет	1	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;	
			Многоразовые прыжки.	1	соблюдать правила и технику безопасности;	
			Бег с преодолением препятствий. Метание мяча стоя грудью вперед.	1	описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно;	
			Бег с максимальной скоростью до 60 м. – зачет Метание мяча в цель.	1	выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;	
			Лёгкая атлетика.Т.б. при занятиях л/а Совершенствование техники высокого старта от 15 до 40м	1	применять упражнения метания для развития физических качеств;	
			Учёт- бег на результат 60 м.	1	описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;	
			Учёт по метанию малого мяча в горизонтальную и вертикальную	1	выполнять и устранять характерные ошибки	

			цель.		в процессе освоения;	
			Учёт по прыжкам в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств	
			Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	1	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями	
			Совершенствование техники полёта в прыжках в длину с разбега.	1	соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий	
			Кроссовая подготовка	14ч		3,4,5

			Равномерный бег до 5 мин.	1	Изучают историю и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Осваивать технику бега.	
			Медленный бег 5 мин. Игра «Салки»	1		
			Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета» до 15м.	1		
			Бег с выбиганием. Игра на соревнование.	1		
			Кроссовый бег 1500м. - зачет	1		
			Кроссовый бег 1500м	1		
			Полоса препятствий	1		
			Кроссовая подготовка. Правила т/б на занятиях. Учёт по КДП: челночный бег 30м	1		
			Развитие выносливости в беге с преодолением препятствий и на местности, эстафеты	1		
			Учёт по бегу на 1000м. Кросс до 15 мин Развитие выносливости в беге с преодолением препятствий и на	1		

			местности, эстафеты..			
			Кросс до 15 мин .Спортивные игры	1		
			Полоса препятствий.	1		
			Развитие выносливости в беге с преодолением препятствий и на местности, эстафеты	1		
			Полоса препятствий.	1		
			Подвижные и спортивные игры	20ч	Изучают историю подвижных игр Овладевают основными приёмами игры в подвижных играх	3,4,5
			Ведение мяча бегом. Игра «Играй, играй, мяч не теряй»	1		
			Ловля и передача в движении б/б	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
			Ведение мяча шагом	1		
			Техника безопасности в игре б/б Ведение мяча правой рукой. Игра мини – баскетбол	1	Изучить историю баскетбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсме-	

			Ведение мяча левой рукой. Игра мини – баскетбол.	1	нов; овладеть основными приемами игры в баскетбол, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	
			Ловля передача мяча на месте б/б	1		
			Обучить технике ловли и передачи мяча со сменой мест в тройке, квадрате, круге	1		
			Учёт по технике ловле и передачи мяча в движении от игрока стоящего на месте.	1		
			Совершенствование техники ведения мяча с обводкой стоек.	1		
			Учёт по ведению мяча с изменением направления движения и скорости.	1		
			Совершенствование техники броска одной и двумя руками с места	1		
			Учёт по технике броска одной и двумя руками от плеча	1		
			Учёт по комбинации из освоенных элементов.	1		
			Броски в кольцо в ходьбе. Игра «Подвижная цель»	1		

			Ловля передача в кругах. Игра «У кого меньше мячей».	1		
			Ведение мяча по прямой. Игра «Мяч водящему».	1		
			Ловля передача в кругах. Игра «У кого меньше мячей».	1		
			Ведение мяча по прямой. Игра «Мяч водящему».	1		
			Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. . Игра «Подвижная цель»	1		
			Броски в щит в ходьбе.	1		
			Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 №609)		Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими	1,2,3,4,5

					упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.	
--	--	--	--	--	--	--

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание .

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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 вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (Приказ Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609);

Направления проектной деятельности обучающихся.

1 класс

1. Спорт в жизни моей семьи.

2 класс

1. Забытые русский народные игры.
2. Физкультминутки, их значение.

3 класс

1. Олимпийские игры: вчера, сегодня, завтра.

2. Значение режима дня для школьника.

4 класс

1. Главный путь к здоровью – спорт.

2. Мой любимый вид спорта.

III. Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы. 1—4 классы
2ч в неделю, всего ч

Раздел	Кол-во часов	Темы	Количество часов				Характеристика деятельности обучающихся
			1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.	
Знания о физической культуре	6	Физическая культура	2	2	2	2	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды, в зависимости от времени года и погодных условий.
	16	Из истории физической культуры	4	4	4	4	Пересказывать тексты из истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека

		<i>Физические упражнения</i>					Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
Способы физкультурной деятельности	8		2	2	2	2	
		Самостоятельные занятия .					Уметь : составлять режим дня . Выполнять : простейшие закаливающие процедуры , комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища , развития основных физических качеств ; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка , физкультминутки) .
		<i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</i>					Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела. Измерять показатели физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.
		<i>Самостоятельные игры и развлечения</i>					Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование	270		58	60	60	60	
		<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>					Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнения в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз
		<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>					Выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки ,физкультминуток , занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки .
		Гимнастика с основами акробатики	12	12	12	12	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие

		Лёгкая атлетика	14	14	14	14	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
		Подвижные и спортивные игры	18	20	20	20	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

							Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила
		<i>Общеразвивающие упражнения</i>	66	68	68	68	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают , как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.

1—4 классы 2 ч в неделю, всего 270ч

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Что надо знать	
Когда и как возникли физическая культура и спорт	

	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими ¹ упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе
Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i>	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»
Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, бега для укрепления сердца

Органы чувств Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i>	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»
Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i>	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физической и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему
Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)
Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника	Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи
Пища и питательные вещества	

Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i>	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»
Вода и питьевой режим Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Тренировка ума и характера Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i>	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровье-сберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»
Спортивная одежда и обувь Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i>	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью
Самоконтроль Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным

нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i>	разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»
Первая помощь при травмах Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</i>	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни
Что надо уметь	
Бег, ходьба, прыжки, метание 1—2 классы <i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам. <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10 м, эстафеты с бегом на скорость.	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

<i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. <i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м). <i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). <i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий. <i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места,	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
--	--

из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и. п. на дальность. <i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). 3-4 классы <i>Овладение знаниями.</i> Понятия: эстафета, команда «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках метаниях, техника безопасности на занятиях. <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1-2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с вы-	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.
---	--

соким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад. <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. <i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Бег в коридоре 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. <i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 °, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и впольсы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту в прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). <i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке неболь-	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений.при этом соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освое-
--	---

шого размера. <i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого ручного мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5×1,5) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5×1,5м) с расстояния 5-6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние. <i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)	ния. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
Бодрость, грация, координация Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание. 1-2 классы <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</i> Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. <i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперёд в упор присев; кувырок в сторону. <i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. <i>Освоение навыков лазанья и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату <i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Перелезание через гимнастического коня. <i>Освоение навыков равновесия.</i> Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
---	---

гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. <i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. <i>Освоение строевых упражнений.</i> Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!» <i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.</i> Основные положения и движения рук, ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. 3-4 классы	сти. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируя их технику, выявляют ошибки. Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
---	---

<i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. <i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. <i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия. <i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. <i>Освоение навыков равновесия.</i> Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.
---	---

<i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев. <i>Освоение строевых упражнений.</i> Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. <i>Самостоятельные занятия.</i> Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые команды. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Соблюдают правила безопасности.
Играем все! Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. 1-2 классы <i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» <i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i> Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». <i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точ-</i>	Руководствуются правилами, игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

ность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель». Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
3-4 класс Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, при-	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.

ём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола <i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча». <i>Комплексноеразвитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</i> Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол <i>Самостоятельные занятия.</i> Упражнения в бросках. Ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.	Используют подвижные игры для активного отдыха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.
Твои физические способности Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной. Трудовой и игровой деятельности. Изменение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости	Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника. Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.

	С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребенка 7-10 лет
Твой спортивный уголок Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости	Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений. Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок.

Контрольные нормативы: проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

нормативы			2 класс			3 класс			4 класс		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000м (мин.сек.) («+» - без учета времени)	м	+	+	+	5.00	5.30	6.00	4.30	5.00	5.30
		д	+	+	+	6.00	6.30	7.00	5.00	5.40	6.30
3	Челночный бег 3x10м (сек.)	м	9.8	10.2	10.6	9.1	9.8	10.4	9,0	9,6	10,5
		д	10.4	10.8	11.5	9.6	10.4	10.8	9,5	10,2	10,8

4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом «перешагивания» (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз за мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимание (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивание (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин.)	м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
		д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
11	Приседание (кол-во раз за мин.)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

Нормативы комплекса «Готов к труду и обороне»

I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	илибег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8(6)	8(6)	8(7)	8(6)	8(6)	8(7)
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее- Комплекс)**		6	6	7	6	6	7

II. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из ви- са на высокой пере- кладине (количе- ство раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (коли- чество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и раз- гибание рук в упоре лежа на полу (коли- чество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260

	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	6	7	6	6	7

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического объединения СОШ №8

от 24.08.2022 года №1

_____ Клименко И.И.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

_____ Бондаренко И.Л.

29.08.2022г.