

Выписка  
из содержательного раздела ООП НОО, утвержденной приказом  
директора от 30.08.2023г № 188-1

Березовское муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №55 имени Льва Брусницына»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1901324)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Березовский 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

В рабочая программа по физической культуре ориентирована на решение задач духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания, активно использует

для этого воспитательный потенциал уроков физической культуры, различные способы и формы организации учебной деятельности (Приложение 1).

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

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

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

#### *Гимнастика с основами акробатики*

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

#### *Лыжная подготовка*

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

#### *Лёгкая атлетика*

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## 2 КЛАСС

### ***Знания о физической культуре***

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

#### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

#### ***Физическое совершенствование***

##### ***Оздоровительная физическая культура***

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

##### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекуты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

##### ***Лыжная подготовка***

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

##### ***Лёгкая атлетика***

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

##### ***Подвижные игры***

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

##### ***Прикладно-ориентированная физическая культура***

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

## **3 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

### ***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура.***

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

#### ***Лёгкая атлетика***

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

#### ***Льжная подготовка***

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

#### ***Плавательная подготовка.***

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

#### ***Подвижные и спортивные игры***

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **4 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

### ***Способы самостоятельной деятельности***

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

##### Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

##### Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

##### Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## 2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## 3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### 4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
1.2	Осанка человека	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре

Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	1	14	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре, <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
2.2	Лыжная подготовка	11	1	10	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре, <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	12	0	12	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре, <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	9	1	8	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре, <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		47			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	3	11	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре, <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	6	60	

**2 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2	0	2	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами	13	1	12	РЭШ, электронная версия

	акробатики				учебника по физической культуре
2.2	Лыжная подготовка	10	1	9	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре, <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	9	0	9	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре, <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
2.4	Подвижные игры	13	1	12	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
Итого по разделу		45			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	3	15	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

**3 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре,
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре,
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре,
2.3	Физическая нагрузка	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре,
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре,
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре,
Итого по разделу		2			

<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	1	9	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре,
2.2	Легкая атлетика	7	0	7	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре, <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	10	1	9	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре, <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
2.4	Плавательная подготовка	4	0	4	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре, <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	1	15	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
Итого по разделу		47			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	3	12	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре,
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре,
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре,
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	2	0	0	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре,
1.2	Закаливание организма	1	0	0	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре,
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	1	9	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре,
2.2	Легкая атлетика	6	0	6	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре, <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	10	1	9	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре, <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
2.4	Плавательная подготовка	4	0	4	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре, <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	10	1	9	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре, <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		40			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22	4	18	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		22			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника
6	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	
7	Строевые упражнения и организующие команды, способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	
8	Акробатические упражнения, техника выполнения группировки и переката	1	0	1	
9	Техника выполнения комбинации	1	1	0	

	акробатических упражнений				
10	Акробатические упражнения: равновесие, полушпагат, прыжок в группировке	1	0	1	
11	Акробатические упражнения, техника кувырка вперед	1	0	1	
12	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	
13	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	
14	Гимнастические упражнения с обручем	1	0	1	
15	Упражнения с гимнастической палкой	1	0	1	
16	Упражнения на бревне: ходьба, повороты, прыжки	1	0	1	
17	Комплекс упражнений партерной гимнастики. Наклон вперед из положения стоя и сидя	1	0	1	
18	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
19	Поднимание тела в положении лежа на спине и на животе	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
20	Обучение технике броска набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
21	Правила поведения на уроках лыжной подготовки	1	0	1	РЭШ
22	Переноска лыжного инвентаря. Строевые упражнения с лыжами в	1	0	1	

	руках				
23	Повороты переступанием на месте. Правила безопасного торможения падением.	1	0	1	
24	Техника ступающего лыжного хода во время передвижения	1	0	1	
25	Техника ступающего лыжного хода во время передвижения. Повороты переступанием в движении	1	0	1	
26	Техника скользящего лыжного хода во время передвижения	1	0	1	
27	Передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом без палок	1	0	1	
28	Передвижение на лыжах изученными способами на дистанции 500 м	1	0	1	
29	Передвижение на лыжах «змейкой» без палок	1	0	1	
30	Встречная эстафета на лыжах	1	0	1	
31	Передвижение на лыжах, прохождение дистанции 1000 м	1	1	0	
32	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью и разной скоростью передвижения	1	0	1	
33	Бег в чередовании с ходьбой на дистанции 1000 м	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
34	Кроссовая подготовка: бег 6 минут	1	0	1	
35	Обучение технике бега на короткие	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	дистанции, бег на 10 м и 30 м				
36	Техника челночного бега 3×10 м	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
37	Обучение технике метания теннисного мяча в цель, дистанция 5 м	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
38	Обучение технике метания малого мяча на дальность.	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
39	Правила выполнения прыжка в длину с места, обучение технике прыжка	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
40	Разучивание техники выполнения прыжка в длину с разбега	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
41	Разучивание техники выполнения прыжка высоту с прямого разбега	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
42	Разучивание фазы приземления из прыжка, фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1	
43	Легкоатлетические эстафеты	1	0	1	
44	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	
45	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	
46	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	1	0	
47	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	
48	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	
49	Разучивание подвижной игры «Не	1	0	1	

	оступись»				
50	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	
51	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	
52	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	
53	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Подвижные игры	1	1	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	1	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
59	Освоение правил и техники	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	Подвижные игры				
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	6	60	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника
2	Физическое развитие и физические качества	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
3	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
4	Закаливание организма	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
5	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
6	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
7	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	
8	Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и нарушений осанки	1	0	1	
9	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	
10	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	
11	Упражнения с гимнастической палкой	1	0	1	
12	Упражнения с обручем	1	0	1	
13	Упражнений по развитию гибкости	1	0	1	

14	Акробатические упражнения: группировка, перекаты, прыжки из упора присев, упражнения в равновесии	1	0	1	
15	Акробатические упражнения: кувырок вперед, стойка на лопатках	1	0	1	
16	Комбинация акробатических упражнений	1	0	1	
17	Комбинация акробатических упражнений	1	1	0	
18	Ходьба по гимнастической скамье. Упражнения на гимнастическом бревне	1	0	1	
19	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	
20	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	
21	Передвижение на лыжах бесшажным и двухшажным одновременными лыжными ходами	1	0	1	
22	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	РЭШ
23	Подъем лесенкой	1	0	1	РЭШ
24	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	РЭШ
25	Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	1	РЭШ
26	Передвижение на лыжах “змейкой”	1	0	1	
27	Эстафеты на лыжах	1	0	1	
28	Передвижение попеременными и	1	1	0	

	одновременными лыжными ходами на дистанции 1000 м				
29	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
30	Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре, <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
31	Сложно координированные беговые упражнения. Эстафетный бег	1	0	1	
32	Бег с изменением скорости на дистанции 1000 м	1	0	1	
33	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	
34	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	
35	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	
36	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	РЭШ
37	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	
38	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	
39	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	
40	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	
41	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	
42	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	
43	Игры с приемами волейбола	1	0	1	
44	Приёмы волейбола: подбрасывание и	1	0	1	

	ловля мяча, передача мяча				
45	Подвижная игра «Пионербол» по упрощенным правилам	1	0	1	
46	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	
47	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	
48	Футбольный бильярд	1	0	1	
49	Бросок ногой	1	0	1	
50	Полоса препятствия с приёмами спортивных игр	1	1	0	
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	1	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	положения лежа на спине. Подвижные игры				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта.	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
2.	Правила поведения на уроках физической культуры. Виды физических упражнений	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
3.	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
4.	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
5.	Закаливание организма	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
6.	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
7.	Предупреждение травм на занятиях гимнастикой Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
8.	Строевые команды и упражнения. Акробатические упражнения: пережат,	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре

	кувырок вперед, стойка на лопатках				культуре
9.	Комбинация акробатических упражнений.	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
10.	Комбинация акробатических упражнений	1	1	0	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
11.	Передвижения по гимнастической стенке. Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
12.	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
13.	Лазанье по канату.	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
14.	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
15.	Упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку	1	0	1	<a href="#">Роуп Скиппинг 2022 – поиск Яндекса по видео (yandex.ru)</a>
16.	Ритмическая гимнастика	1	0	1	<a href="#">Лёгкая весёлая разминка   Дзен (dzen.ru)</a>
17.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре

18.	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1	
19.	Броски набивного мяча	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
20.	Челночный бег	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
21.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
22.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
23.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
24.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
25.	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
26.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
27.	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
28.	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
29.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
30.	Торможение на лыжах способом «плуг»	1	0	1	РЭШ, электронная версия

	при спуске с пологого склона				учебника по физической культуре
31.	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
32.	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
33.	Передвижение по дистанции 1000 м изученными лыжными ходами	1	1	0	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
34.	Правила поведения в бассейне	1	0	1	
35.	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	1	
36.	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	0	1	
37.	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	1	
38.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	
39.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	
40.	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	
41.	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	
42.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	
43.	Броски мяча	1	1	0	
44.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	

45.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	
46.	Спортивная игра волейбол	1	0	1	
47.	Спортивная игра волейбол	1	0	1	
48.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	
49.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	
50.	Спортивная игра футбол	1	0	1	
51.	Спортивная игра футбол	1	0	1	
52.	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	
53.	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	
54.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
55.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
59.	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см – девочки. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики				
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
66.	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты				
67.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
68.	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Из истории развития физической культуры в России. Национальные виды спорта	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
3.	Самостоятельная физическая подготовка. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
4.	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
5.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
6.	Закаливание организма	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
7.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
8.	Акробатическая комбинация	1	0	1	

9.	Акробатическая комбинация	1	1	0	
10.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	
11.	Обучение опорному прыжку	1	0	1	
12.	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	
13.	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	
14.	Упражнения на гимнастическом бревне	1	0	1	
15.	Упражнения со скакалкой. Прыжки на скакалке	1	0	1	
16.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	
17.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Специальные беговые упражнения	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
18.	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
19.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	
20.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
21.	Кроссовая подготовка	1	0	1	
22.	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
23.	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
24.	Передвижение попеременными и	1	0	1	РЭШ, электронная версия

	одновременными ходами				учебника по физической культуре
25.	Передвижение попеременными и одновременными ходами	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
26.	Спуск с учебного склона в основной стоке	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
27.	Подъём «лесенкой», «ёлочкой»	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
28.	Повороты в движении переступанием	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
29.	Повороты в движении «упором»	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
30.	Торможение «плугом»	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
31.	Передвижение по дистанции 2000 м	1	1	0	
32.	Эстафеты на лыжах	1	0	1	
33.	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	1	
34.	Подводящие упражнения. Упражнения с плавательной доской	1	0	1	
35.	Упражнения в скольжении на груди. Плавание кролем на спине в полной	1	0	1	

	координации				
36.	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	1	
37.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
38.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
39.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
40.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
41.	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
42.	Упражнения из игры баскетбол	1	1	0	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
43.	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
44.	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
45.	Упражнения из игры футбол	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре

					культуре
46.	Упражнения из игры футбол	1	0	1	РЭШ, электронная версия учебника по физической культуре
47.	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
48.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
49.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
50.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
51.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
52.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
53.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
54.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

55.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	Подвижные игры				
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
67.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
68.	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика: пособие для учителей и методистов. – М.: Просвещение, 2019.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре: пособие для учителей и методистов. – М.: Просвещение, 2020.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Мишин Б.И. Коррекция состояния здоровья школьников средствами физической культуры: методическое пособие. – М.: УЦ «Перспектива», 2021.
4. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха.: пособие для учителей. – М.: Просвещение, 2018.
5. Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации.: пособие для учителей. – М.: Просвещение, 2019.
6. Олимпийские старты. 1 – 11 классы. Спортивно-оздоровительная деятельность / авт.-сост. Е.П. Колганова [и др]. – Волгоград: Учитель, 2020.
7. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. – М.: ВАКО, 2019.
8. Погадаев Г.И. Физическая культура. Методическое пособие к учебникам Г.И. Погадаева«Физическая культура». – М. : Дрофа, 2019.
9. Примерные программы по учебным предметам.
10. Справочник учителя физической культуры: пособие для учителя / П.А.Киселёв, С.Б.Киселёва. –Волгоград: Учитель, 2021.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Сайт ГК «Просвещение»; электронные варианты учебников по предмету «Физическая культура»; Российская электронная Школа (РЭШ) – resh.edu.ru; infourok.ru; fizkulturavshkole.ru; сайт ВФСК ГТО –gto.ru; сайт Российской футбольной федерации – rfs.ru; сайт федерации лыжных гонок России – flgr.ru; сайт волейбольной федерации России – volley.ru; сайт баскетбольной федерации России – russiabasket.ru

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

### **Текущее оценивание**

Оценивание учащихся 1 класса – словесное.

Оценивание учащихся 2 – 4 классов происходит по 5-балльной системе.

При выставлении оценки учитывается готовность и старание обучающегося, его физическая подготовленность и способности.

### **Итоговое оценивание**

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течении триместра.

Количество текущих оценок для выставления отметки за триместр – не менее 9, включая оценки за контрольные уроки.

### **Критерии оценивания**

#### **«5» (отлично)**

1) Обучающийся имеет спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2) Обучающийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении физических упражнений

3) Движения или отдельные его элементы обучающимся выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его

назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. (Приложение 2).

4) Обучающийся полностью выполняет практические, теоретические и иные задания учителя, демонстрирует существенные сдвиги в формировании двигательных умений и навыков, в развитии физических или морально-волевых качеств, выполняет нормативы и контрольные упражнения, предусмотренные программой учебного предмета не ниже серебряного знака ВФСК ГТО в своей возрастной ступени (Приложение 3).

#### **«4» (хорошо)**

1) Обучающийся имеет спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2) Обучающийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении физических упражнений.

3) При выполнении движений или его отдельных элементов ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок (Приложение 2).

4) Обучающийся полностью выполняет практические, теоретические и иные задания учителя, демонстрирует существенные сдвиги в формировании двигательных умений и навыков, в развитии физических или морально-волевых качеств. Выполняет нормативы и контрольные упражнения, предусмотренные программой учебного предмета не ниже бронзового знака ВФСК ГТО в своей возрастной ступени (Приложение 3).

#### **«3» (удовлетворительно)**

1) Обучающийся имеет с собой спортивную форму в неполном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2) Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3) Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок (Приложение 2), приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

4) Обучающийся частично выполняет практические, теоретические и иные задания учителя, демонстрирует несущественные сдвиги в формировании двигательных умений и навыков, в развитии физических или морально-волевых качеств, выполняет нормативы и контрольные упражнения, предусмотренные программой учебного предмета ниже бронзового знака ВФСК ГТО в своей возрастной ступени (Приложение 3).

#### **«2» (неудовлетворительно)**

1) Обучающийся имеет с собой спортивную форму в неполном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, либо не имеет спортивной формы.

2) Обучающийся не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры, постоянно нарушает правила безопасного поведения, создает травмоопасные ситуации для себя и одноклассников.

3) Движение или отдельные его элементы обучающимся выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка (Приложение 2).

4) Обучающийся не выполняет практические, теоретические и иные задания учителя, не демонстрирует существенных сдвигов в формировании двигательных умений и навыков, в развитии физических или морально-волевых качеств, не выполняет нормативы и контрольные упражнения, предусмотренные программой учебного предмета (Приложение 3), у обучающегося нет темпа роста показателей физической подготовленности.

**Оценивание обучающихся, освобожденных от занятий физкультурой на длительный срок (на учебный период) или освобожденных после болезни.**

Учет успеваемости обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям по физической культуре подразделяется на текущий и итоговый.

Текущий учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы. На уроке физической культуры путем опроса или вызова обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям, оценивается качество усвоения знаний, предусмотренных программой учебного предмета «Физическая культура», владение инструкторскими и судейскими знаниями, умениями. Важно, чтобы учет был объективным, сопровождался пояснениями учителя (включая и обоснования оценки), проводился с учетом возрастных и половых особенностей обучающихся, физической и двигательной подготовленности обучающихся. Учет должен согласовываться с задачами урока.

Кроме того, ученики, имеющие освобождение от уроков физкультуры, могут быть оценены на основании выполнения письменных заданий. После предоставления справки об освобождении от занятий физкультурой, учитель выдает ученику теоретические вопросы. Учитель имеет право выбрать из каждой части те мероприятия, которые наиболее подходят индивидуальным особенностям конкретного обучающегося.

Итоговый контроль организуется по триместрам, на его основе выставляется годовая оценка по физической культуре, выявляются сдвиги в состоянии здоровья, физической и двигательной подготовленности. Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течении триместра. Оценивание обучающихся освобождённых по медицинским показаниям проводится по пятибалльной системе. Количество текущих оценок для выставления отметки за триместр – не менее 9.

Критерии оценивания успеваемости обучающихся, освобожденных от занятий физкультурой.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: устный и письменный опрос, беседы, тестирование и т.п.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы



Формы учета рабочей программы воспитания

№	Наименование раздела	Воспитательный потенциал урока	Формы/способы организации
1)	Знания о физической культуре	<p>Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека.</p> <p>Формирование уважительного отношения к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности.</p> <p>Развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».</p> <p>Формирование знаний о зарождении Олимпийских игр, становлении олимпийского движения в России, об истории возникновения и развития ВФСК ГТО.</p>	<p>Уроки изучения теоретического материала, викторины, кроссворды, уроки ГТО, работа с интернет ресурсами и печатными изданиями, проектная деятельность</p>
2)	Способы самостоятельной деятельности	<p>Развитие стремления к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;</p> <p>Формировать умение исследования индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.</p> <p>Обогащение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей.</p> <p>Формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.</p>	<p>Уроки-практикумы, ведение дневника самоконтроля, диагностика уровня развития физических качеств, тестирование, работа с интернет ресурсами и печатными изданиями, проектная деятельность</p>
3)	Оздоровительная физическая культура	<p>Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий.</p> <p>Воспитание уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности.</p> <p>Обучения приемам оказания первой помощи при травмах и ушибах.</p> <p>Формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к</p>	<p>Соревнования, игры, практикумы, самостоятельная организация двигательной деятельности, тестирование, само-и взаимонализ двигательной деятельности, проектная деятельность</p>

		<p>рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести диалог и работать в команде.</p> <p>Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время, а также активное участие в движении ГТО.</p>	
4)	<p>Спортивно-оздоровительная физическая культура: гимнастика, подвижные и спортивные игры, лыжная подготовка, легкая атлетика, плавание</p>	<p>Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий.</p> <p>Воспитание уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности.</p> <p>Формирование умения оказывать первую помощь при травмах и ушибах.</p> <p>Воспитание уважительного отношения к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности.</p> <p>Формирование ответственного отношения к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности.</p> <p>Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом, баскетболом, футболом, другими спортивными играми, и физическими упражнениями.</p> <p>Воспитание волевых качеств: выдержки, смелости, решительности – и развитие умения справляться с отрицательными эмоциями.</p> <p>Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.</p> <p>Содействие развитию психических процессов и обучение психической саморегуляции.</p>	<p>Соревнования, игры, практикумы, самостоятельная организация двигательной деятельности, тестирование, само- и взаимонализ двигательной деятельности, проектная деятельность</p>
5)	<p>Прикладно-ориентированная</p>	<p>Формирование интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического</p>	<p>Диагностика, тестирование,</p>

	физическая культура	развития и физической подготовленности, изучение влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время, а также активное участие в движении ГТО.	практикум, дневник самонаблюдения, соревнование, фестиваль ГТО.
--	---------------------	--	---

## Правила выполнения тестовых нормативов и контрольных упражнений

### 1. Бег на короткие дистанции

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 – 4 человека.

#### Ошибки:

- снижение скорости перед линией финиша;
- полная остановка на линии финиша;
- заступ за линию старта;
- пересечение разделительной линии при старте двух и более участников;
- неправильное движение рук и положение головы.

### 2. Метание мяча весом 150 грамм

Участники II - IV ступеней выполняют метание мяча весом 150 гр.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 10 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

#### Ошибки:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;
- снаряд не попал в «коридор»;
- попытка выполнена без разрешения судьи;
- использован не соответствующий способ метания.

### 3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

#### Ошибки:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

#### **4. Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 30 секунд и/или за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

##### **Ошибки:**

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты "из замка";
- смещение таза.

#### **5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине**

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

##### **Ошибки:**

- подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- одновременное сгибание рук.

#### **6. Подтягивание из виса на высокой перекладине**

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

**Ошибки:**

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- одновременное сгибание рук.

**7. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией старта.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, по отношению к линии старта, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

**Ошибки:**

- заступ за линию старта или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами одновременно.

**8. Сгибание и разгибание рук в упоре на полу**

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

**Ошибки:**

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

**9. Метание мяча в цель**

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 5 и/или 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадку, ограниченную обручем.

Техника выполнения испытания.

Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги.

Исходное положение – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упиравшись стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- участник совершил заступ за линию метания;
- использовал не соответствующий способ метания, нарушил технику метания.

## **10. Смешанное передвижение**

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

## **11. Бег на лыжах (передвижение на лыжах)**

Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с приложением 7 к СанПиНу 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 № 189.

При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.).

По команде «На старт!» участники (участник) занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают движение.

Участник считается финишировавшим (финишное время фиксируется), когда нога тестируемого пересекает финишную линию носком ботинка.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

**Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**Первая ступень (6 – 7 лет)**

№	Название теста (контрольного упражнения)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700
3.	Ходьба на лыжах	600	1000	1400	500	900	1300
4.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
9.	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8

**Вторая ступень (8 – 9 лет)**

№	Название теста (контрольного упражнения)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55
3.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
11.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4

**Третья ступень (10 – 11 лет)**

№	Название теста (контрольного упражнения)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03
3.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
8.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37
11.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282758

Владелец Калинин Максим Олегович

Действителен с 21.06.2023 по 20.06.2024

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282758

Владелец Калинин Максим Олегович

Действителен с 21.06.2023 по 20.06.2024