

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Начальная общеобразовательная школа № 6»  
(МОУ «НОШ № 6»)  
«6 №-а ичӧт школа»  
Муниципальной велӧдан учреждение  
(«6 №-а ИШ» МВУ)

Рассмотрено и рекомендовано  
методическим объединением  
учителей начальных классов  
Протокол № 1 от 30.08.2021

Утверждена  
Приказом № 194-ОД  
от 31.08.2021  
Директор  
МОУ «НОШ № 6»  
\_\_\_\_\_ Л.В. Лунева

**Рабочая программа учебного предмета**  
**«Физическая культура»**  
уровень начального общего образования  
4 года  
(срок реализации программы)

Составлена с учетом  
примерной основной образовательной программы начального общего  
образования

г. Сыктывкар  
2021

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования с учетом примерной программы начального общего образования, от 06.10.2006г. №373 с учетом Примерной основной образовательной программы начального общего образования от 08.04.2015г. №1/15 на основе Примерной авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура». 1-4 классы.

Рабочая программа учебного предмета составлена в соответствии с Положением о рабочей программе учебного предмета МОУ «НОШ № 6».

Программа предназначена для учащихся уровня начального общего образования и входит в образовательную область «Физическая культура».

**Целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Основные задачи реализации содержания:** укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Приказ МО РФ № 1643 от 29.12.2014 г. «О внесении изменения в ФГОС НОО...», в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**В основе системы оценки** достижения учащихся по физической культуре лежит «Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования «Начальная общеобразовательная школа № 6», которая включает:

- комплексный подход к оценке результатов образования (оценка предметных, метапредметных и личностных результатов общего образования);
- использование планируемых результатов освоения образовательной программы «Физическая культура» в качестве содержательной и практической базы оценки;
- оценка успешности содержания учебного предмета на основе системно-деятельностного подхода, проявляющегося в способности к выполнению учебно-практических и учебно-познавательных задач;
- оценка динамики образовательных достижений учащихся.

**Промежуточная аттестация** учащихся – оценка уровня соответствия образовательных результатов учащихся требованиям РПУП к результатам во 2-4 классах проводится в конце

учебного года и выступает основой для принятия решения о переводе учащихся в следующий класс. Форма проведения – учет физических возможностей учащихся.

Рабочая программа рассчитана:

- 1 класс – 99 часов в т.ч. зачетов- 27;
- 2 класс – 68 часов в т.ч. зачетов- 15;
- 3 класс – 68 часов в т.ч. зачетов- 23;
- 4 класс – 68 часов в т.ч. зачетов- 23

***Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры (сетка часов)***

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		класс	
		1	2
1	Основы знаний по физической культуре	3	3
2	Легкая атлетика	32	22
3	Подвижные игры	30	13
4	Гимнастика с элементами акробатики	22	20
5	Лыжная подготовка	12	10
	Итого:	99 ч	68 ч

***Распределение учебного времени на различные виды программного материал уроков физической культуры (сетка часов)***

№	Вид программного материала.	Количество часов (уроков)	
		класс	
		3	4
1	Основы знаний по физической культуре	4	4
2	Легкая атлетика	20	20
3	Подвижные игры	15	15
4	Гимнастика с элементами акробатики	19	19
5	Лыжная подготовка	10	10
	Итого:	68 ч	68 ч

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В результате изучения физической культуры при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

### **Личностные универсальные учебные действия**

#### **У выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

#### **Выпускник получит возможность для формирования:**

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*

– морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

– установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;

– осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

– эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

– принимать и сохранять учебную задачу;

– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

– учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

– оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

– различать способ и результат действия;

– вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

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

– в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

– преобразовывать практическую задачу в познавательную;

– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

– самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

– осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

– самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

### **3. Содержание учебного предмета**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения,

подвижные игры и двигательные действия из отдельных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены соответствующими тематическими разделами – «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел *«Общеразвивающие упражнения»*. В нем предлагаемые упражнения распределены по подразделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоения ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе *«Тематическое планирование»* излагаются темы основных разделов программы. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям: самостоятельно контролировать уровень своего физического развития и физической подготовленности, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, получают навыки и умения по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При этом целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения

самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения, например название упражнений или описание техники их выполнения и т.п.

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на этих уроках необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также обучать их способам регулирования физической нагрузки и контроля ее величины (в начальной школе – по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминуток и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на других уроках, но и изложенного в учебниках по физической культуре, формировать у них интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучать к систематической заботе о своем здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

По окончании курса «физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программы.

### Содержание программного материала:

#### Легкая атлетика (1 класс 32 ч; 2 класс 22ч.)

Основная направленность	Классы	
	1	2
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя. Сочетание различных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий.	
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствий; по размеченным участкам	

способностей.	дорожки, челночный бег 4х9м; эстафеты с бегом на скорость.	
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Равномерный, медленный до 3 мин. Бег с ходьбой до 1км.	То же. До 4 мин.
На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета», бег с ускорением от 10 до 20 м, соревнования до 60м.	
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90гр; с продвижением вперед на одной на двух ногах, в длину с места, через скамейку, через неподвижную и качающуюся скакалку.	То же с поворотом на 180гр; в длину с места; в высоту с места и с небольшого разбега; через скакалку.
На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Игры с прыжками с использованием скакалки.	Прыжки через преграды, в парах. Игры с прыжками.
На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4м(2х2). Броски двумя руками от груди вперед-вверх.	Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м(2х2); на дальность отскока от пола и от стены. Броски двумя руками от груди вперед-вверх, снизу вперед-вверх.
На знания о физической культуре.	Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях.	
Самостоятельные занятия.	Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции до 30м. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель.	

Плановых зачетов - 1 классы-23; 2 классы - 10.

**Учащиеся узнают:**

- Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость;
- Название: метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину;
- Техника безопасности на занятиях.

**Учащиеся научатся:**

- *В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 30 м по дорожке

стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать с поворотами на 180-360градусов.

- *В метаниях на дальность и на меткость:* метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.

### Легкая атлетика (3-4 классы 20 ч.)

Основная направленность	Классы	
	3	4
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. То же с преодолением 3-4 препятствий.	
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег 4x9м; эстафеты с бегом на скорость. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.	
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Равномерный, медленный до 5 мин. Кросс 1км без учета времени.	То же. До 6-8мин. Кросс 1км с учетом времени.
На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	Бег с максимальной скоростью до 60м, с прыжками под звуковые сигналы, с вращением вокруг своей оси, «круговая эстафета», «встречная эстафета», соревнования до 60м.	
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 градусов; с продвижением вперед на одной на двух ногах, в длину с места, через скамейку, через неподвижную и качающуюся скакалку; в высоту с места и с небольшого разбега; через скакалку; многоскоки, тройной и пятерной с места.	То же с поворотом на 180гр; в длину с места; в высоту с места и с небольшого разбега; через скакалку; многоскоки, тройной, пятерной, восьмискочек с места.
На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Эстафеты с прыжками. Игры с прыжками и пятнашками на площадке небольшого размера.	Эстафеты с прыжками. Игры с прыжками и пятнашками на площадке небольшого размера.
На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м(1.5x1.5); на дальность Бросок двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на	Метание теннисного мяча с места, на точность, дальность; вертикальную и горизонтальную цель (1.5x1.5) с расстояния 5-6м. броски двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх с места; то же с шага на дальность.

	дальность.	
На знания о физической культуре.	Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях.	
Самостоятельные занятия.	Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции до 30м. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель.	

Плановых зачетов - 3-4 классы - 20

**Учащиеся узнают:**

- Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость;
- Название: метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту;
- Техника безопасности на занятиях.

**Учащиеся научатся:**

- *В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180-360градусов.
- *В метаниях на дальность и на меткость:* метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.

**Подвижные игры 1классы-30 часов,2 классы – 13 часов.**

Основная направленность	Классы	
	1	2
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» различных видов.	
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	«Прыгающие воробушки», «зайцы в огороде», «Лисы и куры».	
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Передал-садись».	
На овладение элементарными	Ловля, передача и ведение	Ловля и передача в

умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	движении, броски в цель. Ведение мяча в движении. Броски в цель. Ведение мяча (левой, правой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	«Мяч водящему», «Попади в обруч», «Передача мяча с бегом», «Метко в цель», «Быстрые и ловкие».	«Мяч водящему», «Попади в обруч» «Передача мяча с бегом», «Метко в цель», «Быстрые и ловкие».
На комплексное развитие и координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-техническими взаимодействиями.	При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3 и 4 классов игры можно проводить в 1 и 2 классах.	
На знания о физической культуре.	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.	
Самостоятельные занятия.	Броски, ловля и передача мяча. Удары и остановка мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.	

Плановых зачетов - 1 классы-2; 2 классы-1.

**Учащиеся узнают:**

- Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.

**Учащиеся научатся:**

- Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («пионербол», «снайперы», мини-футбол).

**Подвижные игры 3-4 классы - 15 часов.**

Основная направленность	Классы	
	3	4
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» различных видов, «Пустое место»	
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	«Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»	
На закрепление и	«Кто дальше бросит»,	

совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	«Точный расчет», «Метко в цель», «Передал-садись»	
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Ловля и передача мяча на месте и движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направлением. Броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.	Ловля и передача мяча на месте и движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направлением. Броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футбол
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	«Мяч среднему», «Передача мяча с бегом», «Передал-садись», «Гонка мячей по кругу», «Снайперы», «Вызови по имени», игры и эстафеты с ведением и передачей мяча.	
На комплексное развитие и координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-техническими взаимодействиями.	«Снайперы», «Мини-футбол», варианты игры в футбол.	
На знания о физической культуре.	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.	
Самостоятельные занятия.	Броски, ловля и передача мяча. Удары и остановка мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.	

Плановых зачетов - 3-4 классы - 1

**Учащиеся узнают:**

- Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.

**Учащиеся научатся:**

- Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Снайперы», мини-футбол).

**Гимнастика с элементами акробатики 1 – 22 часа; 2 классы – 20 часов**

Основная направленность	классы	
	1	2
На освоение	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами,	

<p>общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p>	<p>обручами, без предметов.</p>	
<p>На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</p>	<p>Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.</p>	<p>Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев; кувырок в сторону.</p>
<p>На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</p>		<p>Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа; упражнения в упоре лежа, на коленях, на гимнастической скамейке.</p>
<p>На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку.</p>	<p>Лазанье по гимнастической стенке; по скамейке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку и скамейку.</p>	<p>Лазанье по гимнастической стенке; по скамейке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.</p>
<p>На освоение навыков равновесия.</p>	<p>Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через кубики; повороты на 90гр; ходьба по рейке гимнастической скамейки.</p>	<p>Стойка на носках, на одной ноге с закрытыми глазами; то же на скамейке; ходьба по рейке гимнастической скамейки с перешагиванием через кубики и с переноской предметов; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p>
<p>На освоение строевых упражнений.</p>	<p>Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «шагом марш», «класс, стой».</p>	<p>Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонну по одному на указанные ориентиры.</p>
<p>На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных</p>	<p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации общеразвивающих упражнений различной</p>	

способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.	координационной сложности.
На знания о физической культуре.	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.
Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие.

Плановых зачетов – 1 классы - 1; 2 классы - 2.

#### **Учащиеся узнают:**

- названия снарядов и гимнастических элементов;
- правила безопасности во время занятий;
- признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки;
- значение напряжения и расслабления мышц;
- правила, личная гигиена, режим дня, закаливание.

#### **Учащиеся научатся:**

- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-2 классов;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
- лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед;
- ходить по рейке гимнастической скамейке на равновесие с выполнением поворотов на 90, 180 градусов;
- выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

#### **Гимнастика с элементами акробатики 3-4классы- 19часов**

Основная направленность	Классы	
	3	4
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, обручами. Без предметов.	
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов.	Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинации из освоенных элементов.
На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых	Вис; вис на согнутых руках, согнув ноги, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.

	руках; подтягивание в висе лежа; упражнения в упоре лежа, на коленях, на гимнастической скамейке	
На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через препятствия.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через препятствия
На освоение навыков равновесия.	Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейки; повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, в упор стоя на колене.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 180гр; опускание в упор. Стоя на колене.
На освоение строевых упражнений.	Команды «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже», «На первый-второй рассчитайсь»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, «змейкой».	Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в две, в три; из колонны по одному в колонну по три, по четыре в движении с поворотом.
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	
На знания о физической культуре.	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.	
Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие.	

Плановых зачетов- 3-4 классы-2

**Учащиеся узнают:**

- названия снарядов и гимнастических элементов;
- правила безопасности во время занятий;
- признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки;
- значение напряжения и расслабления мышц;
- правила личной гигиены, режим дня, закаливание.

**Учащиеся научатся:**

- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 3-4 классов;

- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
- лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед и назад;
- ходить по рейке гимнастической скамейке на равновесие с выполнением поворотов на 90,180 градусов;
- выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

### ***Лыжные гонки 1классы-12 часов,2 классы - 10 часов***

Основная направленность	классы	
	1	2
На освоение техники лыжных ходов	Переноска и надевание лыж, палок. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1км.	Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1.5км.
На знания о физической культуре.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.	

Плановых зачетов-1классы-1; 2 классы-1.

#### **Учащиеся узнают:**

- основные требования к одежде и обуви во время занятий;
- значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания;
- особенности дыхания;
- требования к температурному режиму, понятие об обморожении;
- техника безопасности при занятиях лыжами.

#### **Учащиеся научатся:**

- Подбирать инвентарь по росту, транспортировать инвентарь;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом;
- уметь выполнять торможение плугом;
- выполнять повороты переступанием в движении, подъемы «лесенкой», «елочкой».

### ***Лыжная подготовка 3-4 классы - 10 часов***

Основная направленность	классы	
	3	4
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъемы «лесенкой», «елочкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Подъемы «лесенкой», «елочкой». Прохождение дистанции до 2.5км.
На знания о физической культуре.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.	

## Плановых зачетов-3-4 классы-1

### **Учащиеся узнают:**

- основные требования к одежде и обуви во время занятий;
- значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания;
- особенности дыхания;
- требования к температурному режиму, понятие об обморожении;
- техника безопасности при занятиях лыжами.

### **Учащиеся научатся:**

- подбирать инвентарь по росту, транспортировать инвентарь;
- передвигаться на лыжах тремя способами: попеременный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный;
- уметь выполнять торможение плугом и упором;
- выполнять повороты переступанием в движении, подъемы «лесенкой», «елочкой».

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

## **Знания о физической культуре**

### **Выпускник научится:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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

*выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

*характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

## **Способы физкультурной деятельности**

### **Выпускник научится:**

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;



1	скоростные	Бег 30м,с	1	7.5	7.0	6.5	7.8	7.2	6.6
			2	7.1	6.8	6.2	7.3	6.9	6.3
2	координационные	Челночный бег 4х9м, с	1	12.0	11.8	11.6	12.6	12.2	11.9
			2	11.8	11.6	11.4	12.4	12.0	11.7
3	скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	1	1.05	1.20	1.35	1.00	1.05	1.15
			2	1.10	1.30	1.45	1.05	1.10	1.35
4	выносливость	Бег 1000 м,с	1	-	-Б/у/в	-	-	-	-
			2	Б/у/в		Б/у/в	Б/у/в	Б/у/в	Б/у/в
5	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	+5	+7	+10	+7	+10	+13
			2	+4	+6	+10	+7	+10	+13
6	силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	1	1	2	3			
			2	1	2	3			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	1				5	7	9
			2				6	8	10

**Уровень физической подготовленности учащихся 3-4 классов.**

№	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	к л а с с	уровень					
				мальчики			девочки		
				Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
1	скоростные	Бег 30м,с	3	6.8	6.0	5.6	7.2	6.3	5.8
			4	6.6	5.7	5.5	6.5	5.8	5.6
2	координационные	Челночный бег 4х9м, с	3	11.6	11.4	11.2	12.2	11.8	11.5
			4	11.4	11.2	11.0	12.0	11.6	11.3
3	скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	3	1.15	1.40	1.50	1.10	1.20	1.45
			4	1.25	1.50	1.60	1.15	1.30	1.50
4	выносливость	Бег 1000 м,с	3	6.00	5.10	5.00	6.20	6.00	5.30
			4	5.30	5.00	4.50	6.00	5.40	5.20

5	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	3 4	+3 +4	+5 +6	+9 +10	+6 +7	+9 +10	+12 +13
6	силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	3 4  3 4	1 2	2 3	4 5	   6 7	   8 9	   13 14

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

*(утверждены приказом Минспорта России от 08.07.14 №575)*

**I. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2	Смешанное передвижение (1 км)	7.10	6,40	5.20	7,35	7,05	6,0
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	6	9	15	4	6	11

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	10,15	9,00	8.00	11,00	9.30	8.30
9	Плавание на 25 м (мин.с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	6	6	7	6	6	7
---	---	---	---	---	---	---

## II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2	Бег 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
3.	Бег на 1 км (мин, с)	6.10	5,50	4.50	6.30	6.20	5,00
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+2	+4	+8	+3	+5	+11

Испытания (тесты) по выбору							
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	18,00	16,00	13,00	19,00	17,30	15,00
9	Плавание 50 м (С)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	7	8	7	7	8

### III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+2	+4	+8	+3	+5	+11
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	18,30	17,30	16,00	21,00	20,00	17,40
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	7	8	7	7	8

**4. Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на усвоение каждой темы**

**Тематическое планирование 1-4 классы всего 303 часа**

**1 класс – 99 часов**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) Т/Б на уроках физкультуры.	1
2.	Т/Б. Бег с ускорением 10-15м., 30 м. Высокий старт 10-15 м.	1
3.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта (ГТО)	1
4.	Техника метания мяча на дальность. Игра "Кто дальше бросит"	1
5.	Тестирование метания мяча на дальность (ГТО)	1
6.	Общеразвивающие упражнения на месте. Бег с заданием	1
7.	Смешанное передвижение 1000 м (ГТО)	1
8.	Техника челночного бега	1
9.	Тестирование челночного бега 3×10 м (ГТО)	1
10.	Подвижная игра «мышеловка»	1
11.	Личная гигиена человека	1
12.	Техника метания малого мяча на точность	1
13.	Тестирование метания малого мяча на точность (ГТО)	1
14.	Тестирование наклона вперед из положения стоя (ГТО)	1
15.	Тестирование подъема туловища из положения лёжа за 30 с (ГТО)	1
16.	Техника выполнения прыжка в длину с места	1
17.	Тестирование прыжка в длину с места (ГТО)	1
18.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа (ГТО)	1
19.	Тестирование виса на время	1
20.	Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движений	1
21.	Ловля и броски мяча в парах	2
22.	Подвижная игра «Осада города»	1
23.	Индивидуальная работа с мячом	1
24.	Школа укрощения мяча	1
25.	Подвижная игра «Ночная охота»	1
26.	Глаза закрывай – упражнение начинай	1
27.	Подвижные игры	1
28.	Перекаты	1
29.	Разновидности перекатов	1
30.	Техника выполнения кувырков вперед	1
31.	Кувырок вперед	1
32.	Стойка на лопатках. Мост	2
33.	Стойка на голове	1
34.	Лазанье по гимнастической стенке	1
35.	Перелезание на гимнастической стенке	1
36.	Висы на перекладине	1
37.	Круговая тренировка	2
38.	Прыжки со скакалкой	1
39.	Прыжки в скакалку	1

40.	Круговая тренировка	1
41.	Вис углом и вис согнувшись на перекладине	1
42.	Вис прогнувшись на перекладине	1
43.	Переворот назад и вперёд на перекладине	1
44.	Вращение обруча	1
45.	Обруч: учимся им управлять	1
46.	Круговая тренировка	1
47.	Организационно – методические требования на уроках, посвящённых лыжной подготовке.	1
48.	Ступающий шаг на лыжах без палок.	
49.	Скользкий шаг на лыжах без палок	1
50.	Повороты переступанием на лыжах без палок	1
51.	Ступающий шаг на лыжах с палками	1
52.	Скользкий шаг на лыжах с палками	1
53.	Повороты переступанием на лыжах с палками	1
54.	Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок	1
55.	Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками	1
56.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
57.	Скользкий шаг на лыжах с палками «змейкой»	1
58.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
59.	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
60.	Лазанье по канату	1
61.	Подвижная игра «Белочка - защитница»	1
62.	Преодоление полосы препятствий	1
63.	Преодоление усложнённой полосы препятствий	1
64.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1
65.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
66.	Прыжок в высоту спиной вперёд	1
67.	Прыжки в высоту	1
68.	Броски и ловля мяча в парах	1
69.	Ведение мяча	1
70.	Ведение мяча в движении	1
71.	Эстафеты с мячом	1
72.	Подвижные игры с мячом	1
73.	Подвижные игры	1
74.	Броски мяча через волейбольную сетку	1
75.	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1
76.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
77.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
78.	Бросок набивного мяча от груди	1
79.	Бросок набивного мяча снизу	1
80.	Подвижная игра «Точно в цель»	1
81.	Тестирование вися на время	1
82.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя (ГТО)	1
83.	Тестирование прыжка в длину с места (ГТО)	1
84.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине (ГТО)	1
85.	Тестирование подъёма туловища за 30 с (ГТО)	1
86.	Техника метания на точность (разные предметы)	1
87.	Тестирование метания малого мяча на точность (ГТО)	1
88.	Подвижные игры для зала	1

89.	Беговые упражнения	1
90.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта (ГТО)	1
91.	Тестирование челночного бега 3*10 м (ГТО)	1
92.	Тестирование метания мяча на дальность (ГТО)	1
93.	Командная подвижная игра «Хвостики»	1
94.	Смешанное передвижение 1000 м (ГТО)	1
95.	Подвижные игры с мячом	1
96.	Командные подвижные игры	1

## 2 класс - 68 часов

№	Тема урока	Кол-во часов
1.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) Т/Б на уроках физкультуры. Игра «К своим флажкам», «Пятнашки»	1
2.	Т/Б. Бег с ускорением 10-15м., 30 м. Высокий старт 10-15 м.	1
3.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта (ГТО)	1
4.	Техника метания мяча на дальность. Игра "Кто дальше бросит"	1
5.	Тестирование метания мяча на дальность (ГТО)	1
6.	Бег на 1000 м (ГТО)	1
7.	Техника челночного бега	1
8.	Тестирование челночного бега 3×10 м (ГТО)	1
9.	Тестирование метания малого мяча на точность (ГТО)	1
10.	Тестирование наклона вперед из положения стоя (ГТО)	1
11.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 60 с (ГТО)	1
12.	Тестирование прыжка в длину с места (ГТО)	1
13.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись (ГТО)	1
14.	Тестирование виса на время	1
15.	Ловля и броски малого мяча в парах	1
16.	Ведение мяча. Упражнения с мячом	1
17.	Кувырок вперед	1
18.	Кувырок назад	1
19.	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1
20.	Стойка на лопатках, мост, стойка на голове	1
21.	Круговая тренировка	1
22.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1
23.	Различные виды перелезаний	1
24.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1
25.	Круговая тренировка	1
26.	Прыжки в скакалку	1
27.	Прыжки в скакалку в движении	1
28.	Круговая тренировка	1
29.	Переворот назад и вперед на перекладине	1
30.	Вращение обруча	1
31.	Варианты вращения обруча	1
32.	Лазанье по канату и круговая тренировка	1
33.	Организационно – методические требования на уроках, посвящённых лыжной подготовке	

34.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1
35.	Повороты переступанием на лыжах без палок	1
36.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1
37.	Торможение падением на лыжах с палками	1
38.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
39.	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	1
40.	Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах	1
41.	Передвижение на лыжах змейкой	1
42.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
43.	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
44.	Преодоление полосы препятствий	1
45.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
46.	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1
47.	Контрольный урок по прыжкам в высоту	1
48.	Броски и ловля мяча в парах	1
49.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1
50.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1
51.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1
52.	Знакомство с мячами-хопами. Прыжки на мячах хопках	1
53.	Броски мяча через волейбольную сетку	1
54.	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1
55.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
56.	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1
57.	Броски набивного мяча от груди, способом «снизу», из-за головы на дальность	1
58.	Тестирование наклона вперед из положения стоя (ГТО)	1
59.	Тестирование прыжка в длину с места (ГТО)	1
60.	Тестирование подтягивания и отжимания (ГТО)	1
61.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 60 с (ГТО)	1
62.	Техника и тестирование метания малого мяча на точность (ГТО)	1
63.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта (ГТО);	1
64.	Тестирование метания мяча на дальность (ГТО)	1
65.	Тестирование челночного бега 3×10 м (ГТО)	1
66.	Промежуточная аттестация	1
67.	Бег на 1000 м (ГТО)	1
68.	Подвижные игры с мячом	1

### 3 класс - 68 часов

№	Тема урока	Кол-во часов
1.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) Т/Б на уроках физкультуры.	1
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта (ГТО)	1
3.	Техника метания мяча на дальность. Игра "Кто дальше бросит"	1
4.	Тестирование метания мяча на дальность (ГТО)	1

5.	Бег на 1000 м (ГТО)	1
6.	Тестирование челночного бега 3×10 м (ГТО)	1
7.	Тестирование метания малого мяча на точность (ГТО)	1
8.	Тестирование наклона вперед из положения стоя (ГТО)	1
9.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 60 с (ГТО)	1
10.	Тестирование прыжка в длину с места (ГТО)	1
11.	Тестирование подтягивания на высокой и низкой перекладинах (ГТО)	1
12.	Тестирование отжимания (ГТО)	1
13.	Спортивная игра «Футбол»	1
14.	Футбольные упражнения, футбольные упражнения в парах	1
15.	Броски и ловля мяча в парах	1
16.	Ведение мяча	1
17.	Кувырок вперед	1
18.	Кувырок вперед с разбега и через препятствия	1
19.	Варианты выполнения кувырка вперед	1
20.	Кувырок назад	1
21.	Круговая тренировка	1
22.	Стойка на голове, стойка на руках	1
23.	Круговая тренировка	1
24.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1
25.	Лазание и перелезание по гимнастической стенке	1
26.	Прыжки в скакалку	1
27.	Лазанье по канату	1
28.	Круговая тренировка	1
29.	Упражнения на гимнастическом бревне	1
30.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1
31.	Вращения обруча	1
32.	Организационно – методические требования на уроках, посвящённых лыжной подготовке	
33.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1
34.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
35.	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
36.	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1
37.	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1
38.	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1
39.	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	1
40.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
41.	Спуск на лыжах со склона вниз низкой стойке	1
42.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
43.	Знакомство с видом спорта бадминтон. Техника безопасности на занятиях по бадминтону.	1
44.	Знакомство с правилами игры в бадминтон. Знакомство со знаменитыми бадминтонистами.	1
45.	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	1
46.	Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи.	1
47.	Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Парные игровые упражнения.	1
48.	Контрольный урок по игре в бадминтон	1
49.	Полоса препятствий	1
50.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1

51.	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1
52.	Прыжки на мячах - хопках	1
53.	Броски мяча через волейбольную сетку	1
54.	Волейбол как вид спорта	1
55.	Контрольный урок по волейболу	1
56.	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу», правой и левой рукой	1
57.	Знакомство с баскетболом, спортивная игра «Баскетбол»	1
58.	Тестирование наклона вперед из положения стоя (ГТО)	1
59.	Тестирование прыжка в длину с места (ГТО)	1
60.	Тестирование подтягиваний на высокой и низкой перекладинах (ГТО)	1
61.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 60 с (ГТО)	1
62.	Тестирование отжимания (ГТО)	1
63.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта (ГТО)	1
64.	Тестирование челночного бега 3×10 м (ГТО)	1
65.	Тестирование метания мяча на дальность (ГТО)	1
66.	Промежуточная аттестация	1
67.	Бег на 1000 м (ГТО)	1
68.	Спортивная игра «Футбол»	1

#### 4 класс - 68 часов

№	Тема урока	Кол-во часов
1.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) Т/Б на уроках физкультуры.	1
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта (ГТО)	1
3.	Техника метания мяча на дальность. Игра "Кто дальше бросит"	1
4.	Тестирование метания мяча на дальность (ГТО)	1
5.	Бег на 1000 м (ГТО)	1
6.	Тестирование челночного бега 3×10 м (ГТО)	1
7.	Тестирование метания малого мяча на точность (ГТО)	1
8.	Тестирование наклона вперед из положения стоя (ГТО)	1
9.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 60 с (ГТО)	1
10.	Техника выполнения прыжка с места	1
11.	Тестирование прыжка в длину с места (ГТО)	1
12.	Тестирование подтягивания на высокой и низкой перекладинах (ГТО)	1
13.	Техника паса в футболе	1
14.	Футбольные упражнения в парах, спортивная игра «Футбол»	1
15.	Тестирование отжимания (ГТО)	1
16.	Броски и ловля мяча в парах	1
17.	Упражнения с мячом, ведение мяча	1
18.	Кувырок вперед	1
19.	Варианты выполнения кувырка вперед	1
20.	Кувырок назад, круговая тренировка	1
21.	Стойка на лопатках, мост, стойка на голове и на руках	1
22.	Гимнастические упражнения и гимнастическая комбинация	1

23.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1
24.	Лазанье по гимнастической стенке	1
25.	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1
26.	Круговая тренировка	1
27.	Прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в парах	1
28.	Лазанье по канату	1
29.	Круговая тренировка	1
30.	Упражнения на гимнастическом бревне, круговая тренировка	1
31.	Вращения обруча, варианты вращения обруча	1
32.	Круговая тренировка	1
33.	Организационно – методические требования на уроках, посвящённых лыжной подготовке	1
34.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1
35.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
36.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1
37.	Попеременный одношажный ход на лыжах	1
38.	Одновременный одношажный ход на лыжах	1
39.	Подъем «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1
40.	Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	1
41.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
42.	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1
43.	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1
44.	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
45.	Знакомство с видом спорта бадминтон. Техника безопасности на занятиях по бадминтону.	1
46.	Знакомство с правилами игры в бадминтон. Знакомство со знаменитыми бадминтонистами.	1
47.	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	1
48.	Контрольный урок по бадминтону	1
49.	Прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1
50.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
51.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат	1
52.	Знакомство с опорным прыжком	1
53.	Круговая тренировка, контрольный урок по опорному прыжку	1
54.	Броски мяча через волейбольную сетку, броски на точность	1
55.	Подвижная игра «Пионербол»	1
56.	Знакомство с баскетболом, баскетбольные упражнения	1
57.	Спортивная игра «Баскетбол»	1
58.	Тестирование наклона вперед из положения стоя (ГТО)	1
59.	Техника выполнения прыжка с места, тестирование прыжка в длину с места (ГТО)	1
60.	Тестирование подтягивания и отжимания (ГТО)	1
61.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 60 с (ГТО)	1
62.	Техника метания малого мяча на точность (ГТО)	1
63.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта (ГТО)	1
64.	Тестирование челночного бега 3×10 м (ГТО)	1
65.	Тестирование метания мяча на дальность (ГТО)	1
66.	Промежуточная аттестация	1
67.	Футбольные упражнения	1
68.	Бег на 1000 м (ГТО), спортивная игра «Футбол»	1

