

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Коми

Управление образования МР "Печора"

МОУ " Гимназия № 1"

РАССМОТРЕНО

Методическим
объединением учителей
физической культуры

Руководитель МО: Реднина
М.М.

Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ
"Гимназия №1"

Зорькина С.В.
Приказ №355 (01-12) от
«30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2364866)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Печора 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 физкультминуток 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 – 272 часа: в 1 классе – 68 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).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом для улучшения здоровья, развития и физической подготовки. Соблюдайте физические упражнения с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для вашего развития. Физические упражнения для физкультурминутки и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

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

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических движениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевое упражнение: построение и перестроение в одну и две шеренги, стояние на месте, повороты вправо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбам 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 упора лёжа, прыжки в группировке, толчком на двух ногах, прыжки в упоре на руках, толчком на двух ногах.

Лыжная подготовка

Переноска ходит на занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступенчатым шагом (без палок). Передвижение на лыжах со скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в высоту и высоту с места толчком двух ног, в высоту с прямым разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная графическая культура

Развитие основных средств обеспечения устойчивости 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 по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

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

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строительные команды в строительстве и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одинаковой 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, перекиды и наклоны с мячом в руки. 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 падение на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Бросок мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, при движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямым разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорение из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с понижением умеренного замедления.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приемами других игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная графическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных средств средств мобильных и устойчивых игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территории России. История моды современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, обучающие, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение рук под грудь). Дозировка нагрузки при изучении физических предметов на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графики по физическому развитию в учебном году.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

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

Спортивно-оздоровительная Вид культуры.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые приемы в движении противходом, перестроении из колонны по одной в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения при лазании по кабелю в три приемника. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами движения: вперед, назад, с высоким подъемом колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической

скамейке: широкий ходьбой с поворотом в разные стороны и движением рук, 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 происходят 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 конце 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 замедления, с ускорением и торможением, максимальная скорость на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переходом стоя на месте и в движении. Торможение плагинном.

Плавающая подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры по точным движениям с приемами других игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная визуализация культуры.

Развитие основных методов лечения 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. Исследование методов физической подготовки к работе организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по последствиям и самочувствию. Определение возраста физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

Оцените состояние осанки, выполняйте упражнения для профилактики ее нарушений (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы в больших группах. Закаливающие процедуры: купание в водоемах, солнечных и открытых процедурах.

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические вычисления из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастическое козла разбегается методом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъёмный переворот. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травм во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание воздушного шара вдалеке, стоя на месте.

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием и передача мяча сверху, выполнение научно-технических

действий в условиях промышленной деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановка катящегося мяча внутренними сторонами стопы, выполнение технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная графическая культура

Упражнения физической подготовки для поддержания основных физических образцов. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программы освоения личностных результатов по физической культуре на уровне начального общего образования предусматриваются в рамках образовательной и воспитательной деятельности в соответствии с переменами, предусмотренными социокультурными и духовно-нравственными ценностями, проводимыми в соответствии с правилами и нормами поведения и соблюдающими процессами самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личность.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитие физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой сферой и укреплением здоровья человека;
- обеспечивает морально-этические нормы поведения и правила межличностного общения во время подвижных игр и строгое соблюдение требований, выполнение оператором инструкций;
- вежливое отношение к соперникам во время соревновательной деятельности, оказание первой помощи при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к проведению национальных национальных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- повышенный интерес к изучению естественного физического развития и физической подготовки, занятий физической культурой и спортом по их показателям.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся формируются познавательные

универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современные виды деятельности.

К концу обучения в **1 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- наличие общих и отличительных признаков при перемещении людей и животных;
- поддерживать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими навыками современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки логической и неправильной осанки, приводя к возможности обоснования ее возможностей.

Коммуникативные универсальные технологические действия :

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценить влияние гигиенических процедур на здоровье;
- управлять факторами во время занятий физической культурой и проведением подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно обращать внимание на замечания других обучающихся и учителей;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные технологические действия :

- Выполняйте комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по мере нарушений и коррекции осанки;
- Выполнять технические задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических навыков;
- обеспечить важное отношение участников к игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во **2 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и стабильностью здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений для развития различных физических примеров, приводить примеры и выполнять их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, основывать комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушений осанки;
- вести наблюдение за изменениями показателей физического развития и физических методов, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные технологические действия :

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить ее положительное воздействие на организм обучающихся (в пределах изучаемого);
- исполнять роль капитана и судьи в живых собраниях, аргументированно высказывать мнения о своих действиях и принимать решения;
- делать небольшие сообщения в период возникновения подвижных игр и в более позднее время, планировать режим дня, способы измерения показателей физического развития и подготовки физической силы.

Регулятивные универсальные технологические действия :

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их содержания, находить в них отличия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять научные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических методов в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных занятий, соблюдать культуру общения и уважительное обращение к другим обучающимся;
- Контролируйте соблюдение правил двигательных действий в подвижных играх, контролируйте эмоциональную сдержанность при устранении ошибок.

К завершению обучения в **3 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры обучения древних людей в современных международных соревнованиях;

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять методы ее регулирования на занятиях физической культурой;
- учитывать влияние внешней и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомлений при выполнении физических и умственных услуг;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушений осанки;
- вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и физических показателей в течение учебного года, определяя их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные технологические действия :

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

Регулятивные универсальные технологические 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 по правилам живых игр;
- Определите сложность возникающих игровых задач, предложите их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических образцов по возрастным стандартам, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединить физические упражнения по их целевому назначению: для профилактики нарушений осанки, развития силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные технологические действия :

- взаимодействовать с учителем и обучающимся можно, воспроизводить, приводить ранее изученный материал и работать над вопросами в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимся, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, изучению физических упражнений;
- оказать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные технологические действия :

- выполнять указания учителя, контролировать активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельное проведение занятий на основе изученного материала и с учетом естественных интересов; оценить успехи своих исследований на занятиях по физической культуре, мерам по разработке физических образцов, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К окончанию обучения в **1 классе** учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

- приводить основные повседневные дела и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- Выполняйте упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушений осанки и соблюдать осторожность по отношению к их нарушениям;

- изменить построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бежать с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- переход перемещения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двух ног;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К завершению обучения во **2 классе** учащиеся достигают следующих результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приведем основные теоретические положения и выскажем свое мнение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, проводить измерения с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдение за их изменениями;
- Выполнять броски детского (теннисного) мяча в мишень из разных положений и других методов, переходя к манере подбрасывания гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасыванию его руками на руку, перекачиванию;
- дополнительный танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямым разбегом;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, опускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры для развития основных физических качеств, используя технические приемы из традиционных игр;
- – Выполните упражнения по развитию физического материала.

3 КЛАСС

К завершению обучения в **3 классе** учащиеся достигают следующих результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- Привести примеры общеразвивающей, организационной и соревновательной направленности, раскрыть их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерение пульса и определение физической нагрузки по ее значениям с помощью стандартной таблицы;
- выполнять упражнения с боковой и зрительной гимнастикой, объяснять их связь с предварительным показом утомлений;
- осуществлять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- Выполняйте ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подъемом колен и изменением положения рук, поворотами в правую и поворотную сторону, двигайтесь приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и поворотную сторону, лазать разноимённым способом;
- выездные прыжки через скакалку на две ноги и попеременно на правую и левую ногу;
- обучение движению ритмической гимнастики, движения танцев галопом и полькой;
- Выполнять бег с преодолением небольшого расстояния с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения и положения;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, опускаться с полого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия следующих игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча горизонтально и нижней передачи в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- Выполните упражнение по развитию физических форм, приняв приросты к их показателям.

4 КЛАСС

К завершению обучения в **4 классе** учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

- объяснить 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 наружной систем;
- приводить регулировать физическую нагрузку по пульсу при разработке физических признаков: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить последствия оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их проведения на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- протокол оказания первой помощи в случае необходимости;
- вывести акробатические вычисления из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выведение опорного прыжок через гимнастическое козла с разбега метода напрыгивания;
- выполнить прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- Выполняйте метание небольшого (теннисного) мяча на расстоянии;
- выполнять сложные технические действия в играх в баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- Выполните упражнение по развитию физических форм, приняв приросты к их показателям.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	16	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	8	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	8	0	0	https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	0	https://resh.edu.ru/

2.5	Плавание	4	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	0	https://resh.edu.ru/
3.2	Итоговая контрольная работа	1	1	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	18	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	8	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	6	0	0	https://resh.edu.ru/
2.4	Плавание	4	0	0	https://resh.edu.ru/
2.5	Подвижные игры	15	0	0	https://resh.edu.ru/

Итого по разделу		51			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11	0	0	https://resh.edu.ru/
3.2	Итоговая контрольная работа	1	1	0	
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3	Физическая нагрузка	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	12	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	8	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3	Плавание	4	0	0	https://resh.edu.ru/

2.4	Лыжная подготовка	8	0	0	https://resh.edu.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	17	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		49			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	0	0	https://resh.edu.ru/
3.2	Итоговая контрольная работа	1	1	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	1	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	18	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	10	0	0	https://resh.edu.ru/

2.3	Плавание	4	0	0	https://resh.edu.ru/
2.4	Лыжная подготовка	8	0	0	https://resh.edu.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	0	https://resh.edu.ru/
3.2	Итоговая контрольная работа	1	1	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	1	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о физической культуре	1	0	0		https://resh.edu.ru/
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0		https://resh.edu.ru/
3	Чем отличается ходьба от бега	1	0	0		https://resh.edu.ru/
4	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0		https://resh.edu.ru/
5	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0		https://resh.edu.ru/
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0		https://resh.edu.ru/
7	Бег на результат (30 метров)	1	0	0		https://resh.edu.ru/
8	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0		https://resh.edu.ru/
9	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0		https://resh.edu.ru/
10	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	0		https://resh.edu.ru/
11	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0		https://resh.edu.ru/
12	Комплексы утренней зарядки и	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	физкультминуток в режиме дня школьника					
13	Соблюдение гигиены	1	0	0		https://resh.edu.ru/
14	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0		https://resh.edu.ru/
15	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0		https://resh.edu.ru/
16	Считалки для подвижных игр	1	0	0		https://resh.edu.ru/
17	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
18	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
19	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
20	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
21	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
22	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
23	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
24	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
25	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0		https://resh.edu.ru/
26	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0		https://resh.edu.ru/

27	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	0		https://resh.edu.ru/
28	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	0		https://resh.edu.ru/
29	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0		https://resh.edu.ru/
30	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0		https://resh.edu.ru/
31	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0		https://resh.edu.ru/
32	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	0		https://resh.edu.ru/
33	Плавание. Правила поведения на воде и требования безопасности.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
34	Игры и развлечения на воде	1	0	0		https://resh.edu.ru/
35	Оздоровительное значение плавания в жизни человека	1	0	0		https://resh.edu.ru/
36	Гигиена занимающихся плаванием и профилактика различных заболеваний	1	0	0		https://resh.edu.ru/
37	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0		https://resh.edu.ru/
38	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0		https://resh.edu.ru/
39	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/
40	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/
41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/

42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/
43	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0		https://resh.edu.ru/
44	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0		https://resh.edu.ru/
45	Подвижные игры. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/
46	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	0	0		https://resh.edu.ru/
47	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	0	0		https://resh.edu.ru/
48	Подвижные игры с элементами футбола	1	0	0		https://resh.edu.ru/
49	Подвижные игры с элементами футбола	1	0	0		https://resh.edu.ru/
50	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0		https://resh.edu.ru/
51	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0		https://resh.edu.ru/
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	Смешанное передвижение. Подвижные игры					
54	Бег в равномерном темпе	1	0	0		https://resh.edu.ru/
55	Прыжок в длину с места	1	0	0		https://resh.edu.ru/
56	Прыжок в длину с места (Зачет)	1	0	0		https://resh.edu.ru/
57	Метание малого мяча на дальность	1	0	0		https://resh.edu.ru/
58	Метание малого мяча на дальность (Зачет)	1	0	0		https://resh.edu.ru/
59	Легкоатлетическая эстафета	1	0	0		https://resh.edu.ru/
60	Легкоатлетическая эстафета	1	0	0		https://resh.edu.ru/
61	Легкоатлетическая эстафета	1	0	0		https://resh.edu.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	игры					
67	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0		https://resh.edu.ru/
68	Итоговая контрольная работа	1	1	0		https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0		https://resh.edu.ru/
2	Физическое развитие	1	0	0		https://resh.edu.ru/
3	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0		https://resh.edu.ru/
4	Утренняя зарядка	1	0	0		https://resh.edu.ru/
5	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	0		https://resh.edu.ru/
6	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		https://resh.edu.ru/
7	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0		https://resh.edu.ru/
8	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0		https://resh.edu.ru/
9	Прыжковые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/
10	Прыжковые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/
11	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/
12	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/
13	Прыжок в длину с места (зачет)	1	0	0		https://resh.edu.ru/

14	Изучение прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	0		https://resh.edu.ru/
15	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		https://resh.edu.ru/
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0		https://resh.edu.ru/
17	Строевые упражнения и команды	1	0	0		https://resh.edu.ru/
18	Строевые упражнения и команды	1	0	0		https://resh.edu.ru/
19	Гимнастическая разминка	1	0	0		https://resh.edu.ru/
20	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0		https://resh.edu.ru/
21	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0		https://resh.edu.ru/
22	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0		https://resh.edu.ru/
23	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0		https://resh.edu.ru/
24	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0		https://resh.edu.ru/
25	Игры с приемами баскетбола	1	0	0		https://resh.edu.ru/
26	Игры с приемами баскетбола	1	0	0		https://resh.edu.ru/
27	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0		https://resh.edu.ru/
28	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0		https://resh.edu.ru/
29	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0		https://resh.edu.ru/
30	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0		https://resh.edu.ru/
31	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0		https://resh.edu.ru/

32	Правила поведения на воде и требования безопасности	1	0	0		https://resh.edu.ru/
33	Плавание, как средство закаливания и укрепления здоровья детей	1	0	0		https://resh.edu.ru/
34	Основные стили плавания	1	0	0		https://resh.edu.ru/
35	Техника плавания стилем кролем на спине	1	0	0		https://resh.edu.ru/
36	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		https://resh.edu.ru/
37	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		https://resh.edu.ru/
38	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0		https://resh.edu.ru/
39	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0		https://resh.edu.ru/
40	Подъем лесенкой	1	0	0		https://resh.edu.ru/
41	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/
42	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		https://resh.edu.ru/
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		https://resh.edu.ru/
44	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	0	0		https://resh.edu.ru/
45	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0		https://resh.edu.ru/
46	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0		https://resh.edu.ru/
47	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0		https://resh.edu.ru/
48	Подвижные игры на развитие быстроты	1	0	0		https://resh.edu.ru/
49	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	ВФСК ГТО					
50	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	0		https://resh.edu.ru/
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0		https://resh.edu.ru/
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0		https://resh.edu.ru/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места. Тест на гибкость	1	0	0		https://resh.edu.ru/
55	Бег на выносливость (6 минут). Прыжок в длину с места.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
56	Челночный бег (3 по 9 метров)	1	0	0		https://resh.edu.ru/
57	Бег с равномерной скоростью	1	0	0		https://resh.edu.ru/
58	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
59	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
60	Бег на выносливость. Бег 200 метров.	1	0	0		https://resh.edu.ru/

61	Легкоатлетическая эстафета	1	0	0		https://resh.edu.ru/
62	Легкоатлетическая эстафета	1	0	0		https://resh.edu.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0		https://resh.edu.ru/
68	Итоговая контрольная работа	1	1	0		https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры	1	0	0		https://resh.edu.ru/
2	Броски набивного мяча	1	0	0		https://resh.edu.ru/
3	Броски набивного мяча	1	0	0		https://resh.edu.ru/
4	Челночный бег	1	0	0		https://resh.edu.ru/
5	Челночный бег	1	0	0		https://resh.edu.ru/
6	Прыжок в длину с разбега	1	0	0		https://resh.edu.ru/
7	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0		https://resh.edu.ru/
8	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Бег 30 метров (зачет).	1	0	0		https://resh.edu.ru/
9	История появления современного спорта	1	0	0		https://resh.edu.ru/
10	Виды физических упражнений	1	0	0		https://resh.edu.ru/
11	Дозировка физических нагрузок	1	0	0		https://resh.edu.ru/
12	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	0		https://resh.edu.ru/
13	Закаливание организма под душем	1	0	0		https://resh.edu.ru/
14	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0		https://resh.edu.ru/
15	Строевые команды и упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/
16	Лазанье по канату	1	0	0		https://resh.edu.ru/

17	Лазанье по канату	1	0	0		https://resh.edu.ru/
18	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0		https://resh.edu.ru/
19	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0		https://resh.edu.ru/
20	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0		https://resh.edu.ru/
21	Прыжки через скакалку	1	0	0		https://resh.edu.ru/
22	Ритмическая гимнастика	1	0	0		https://resh.edu.ru/
23	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0		https://resh.edu.ru/
24	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0		https://resh.edu.ru/
25	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0		https://resh.edu.ru/
26	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0		https://resh.edu.ru/
27	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0		https://resh.edu.ru/
28	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0		https://resh.edu.ru/
29	Спортивная игра баскетбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/
30	Спортивная игра баскетбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/
31	Правила поведения на воде и требования безопасности	1	0	0		https://resh.edu.ru/

32	Плавание, как жизненно необходимый навык	1	0	0		https://resh.edu.ru/
33	Основные виды плавания	1	0	0		https://resh.edu.ru/
34	Техника плавания кролем на груди	1	0	0		https://resh.edu.ru/
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0		https://resh.edu.ru/
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0		https://resh.edu.ru/
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0		https://resh.edu.ru/
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0		https://resh.edu.ru/
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0		https://resh.edu.ru/
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0		https://resh.edu.ru/
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0		https://resh.edu.ru/
42	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0		https://resh.edu.ru/
43	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0		https://resh.edu.ru/
44	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0		https://resh.edu.ru/
45	Спортивная игра футбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/
46	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФС ГТО	1	0	0		https://resh.edu.ru/
47	Правила выполнения спортивных	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	нормативов 2-3 ступени					
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/

54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/
56	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0		https://resh.edu.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/
58	Прыжок в длину с разбега	1	0	0		https://resh.edu.ru/
59	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0		https://resh.edu.ru/
60	Бег на результат (60 метров)	1	0	0		https://resh.edu.ru/
61	Бег на выносливость (6 минут)	1	0	0		https://resh.edu.ru/
62	Бег на результат (500 метров)	1	0	0		https://resh.edu.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
66	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0		https://resh.edu.ru/
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0		https://resh.edu.ru/
68	Итоговая контрольная работа	1	1	0		https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		https://resh.edu.ru/
2	Беговые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/
3	Беговые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/
4	Метание малого мяча на дальность	1	0	0		https://resh.edu.ru/
5	Метание малого мяча на дальность	1	0	0		https://resh.edu.ru/
6	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0		https://resh.edu.ru/
7	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0		https://resh.edu.ru/
8	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0		https://resh.edu.ru/
9	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0		https://resh.edu.ru/
10	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0		https://resh.edu.ru/
11	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0		https://resh.edu.ru/
12	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	0		https://resh.edu.ru/
13	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	тела					
14	Закаливание организма	1	0	0		https://resh.edu.ru/
15	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0		https://resh.edu.ru/
16	Акробатическая комбинация	1	0	0		https://resh.edu.ru/
17	Акробатическая комбинация	1	0	0		https://resh.edu.ru/
18	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0		https://resh.edu.ru/
19	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0		https://resh.edu.ru/
20	Обучение опорному прыжку	1	0	0		https://resh.edu.ru/
21	Обучение опорному прыжку	1	0	0		https://resh.edu.ru/
22	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0		https://resh.edu.ru/
23	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0		https://resh.edu.ru/
24	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	0		https://resh.edu.ru/
25	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0		https://resh.edu.ru/
26	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
27	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0		https://resh.edu.ru/

28	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
29	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
30	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
31	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
32	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
33	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
34	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
35	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		https://resh.edu.ru/
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/
39	Имитационные упражнения в	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	передвижении на лыжах					
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0		https://resh.edu.ru/
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0		https://resh.edu.ru/
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	0		https://resh.edu.ru/
43	Упражнения из игры волейбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/
44	Упражнения из игры волейбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/
45	Правила поведения на воде и требования безопасности	1	0	0		https://resh.edu.ru/
46	История и этапы развития плавания	1	0	0		https://resh.edu.ru/
47	Развитие основных физических качеств в плавании	1	0	0		https://resh.edu.ru/
48	Прикладное значение плавания	1	0	0		https://resh.edu.ru/
49	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	0		https://resh.edu.ru/
50	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	0		https://resh.edu.ru/
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/

52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/
55	Бег в равномерном темпе	1	0	0		https://resh.edu.ru/
56	Бег в равномерном темпе. Бег на выносливость (6 минут)	1	0	0		https://resh.edu.ru/
57	Прыжок в длину с места	1	0	0		https://resh.edu.ru/
58	Прыжок в длину с места. Зачет	1	0	0		https://resh.edu.ru/
59	Бег 600 метров.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
60	Бег 600 метров.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
61	Бег 600 метров. Зачет.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
62	Легкоатлетическая эстафета. Метание мяча.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
63	Легкоатлетическая эстафета. Метание мяча. Зачет	1	0	0		https://resh.edu.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/
66	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0		https://resh.edu.ru/
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0		https://resh.edu.ru/
68	Итоговая контрольная работа	1	1	0		https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

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, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый 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.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, 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.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

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: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» - за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности;

Оценка «4» - за тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

Оценка «3» - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике;

Оценка «2» - за непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5» - за выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, 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;

Оценка «4» - за то же выполнение, если при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок;

Оценка «3» - за выполнение, в котором двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» - за выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки (отметки) Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное

положение, «заступ» при приземлении. **Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения. **Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» - учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий, подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги;

Оценка «4» - учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью, допускает незначительные ошибки в подборе средств, контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги;

Оценка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов;

Оценка «2» - учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» - исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени;

Оценка «4» - исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста;

Оценка «3» - исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту;

Оценка «2» - учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки. **Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. **Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учебные нормативы 1 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100
2	Метание набивного мяча (см)	295	235	195
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек)	9.9	10.8	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+3	+1
7	Бег 30 м (сек)	6.1	6.9	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9.00	9.30
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9	7	5
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.сек)	Без учёта времени		
Девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	130	110	90
2	Метание набивного мяча (см)	245	220	200
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек)	10.2	11.3	11.7
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	30	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	18	15	13
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12,5	+6	+2
7	Бег 30 м (сек)	6.6	7.4	7.5

8	Метание малого мяча 150г (м)	15	10	5
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	8	2
10	Ходьба на лыжах 1 км	9.00	9.30	10.00
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	8.8	6.8	4.8
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.сек)	Без учёта времени		

Учебные нормативы 2 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	310	245	215
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек)	9.1	9.7	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	32	28	20
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+4	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.4	6.5	7.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	23	18	13
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.00	8.30	9.00
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9	7	5
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.сек)	Без учёта времени		
Девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	135	125	100
2	Метание набивного мяча (см)	280	215	175
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек)	9.7	10.4	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	80	35	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	23	17	13
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+8	+4
7	Бег 30 м (сек)	5.6	6.7	7.3
8	Метание малого мяча 150г (м)	17	12	7
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	10	5	3
10	Ходьба на лыжах 1 км	8.30	9.00	9.30
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	8.8	6.8	4.8
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.сек)	Без учёта времени		

Учебные нормативы 3 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120
2	Метание набивного мяча (см)	360	270	220
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек)	8.8	9.3	9.9
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.1	6.2	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	27	22	17
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.5	9	6
12	Метание в цель с 6 м	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.сек)	БЕЗ УЧЁТА ВРЕМЕНИ		
Девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	345	265	215
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек)	9.3	9.8	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	40	25
5	Поднимание туловища за 1 мин.	25	20	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	5.3	6.5	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	19	15	10
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	6	5
10	Ходьба на лыжах 1 км	7.30	8.00	8.30
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.1	8.8	5
12	Метание в цель с 6 м	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.сек)	Без учёта времени		

Учебные нормативы 4 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек)	8.6	9.1	9.8

4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
5	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31	25
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.0	6.0	6.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	31	26	22
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.15	7.45
11	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
12	Метание мяча в цель с 6 м	4	3	2
13	Кросс 2000 м. (мин.сек)	Без учёта времени		
Девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	150	135	115
2	Метание набивного мяча (см)	350	275	235
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек)	9.1	9.6	10.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	27	22	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	5.2	6.3	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	16	13
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	13	7	5
10	Ходьба на лыжах 1 км	7.15	7.45	8.15
11	Прыжок в длину с разбега	260	220	180
12	Метание в цель с 6 м	4	3	2
13	Кросс 2000 м. (мин.сек)	Без учёта времени		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

<https://resh.edu.ru/>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://resh.edu.ru/>

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/>

