

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования «Перспектива»» г. Брянска**

**Выписка  
из основной образовательной программы  
начального общего образования**

Рассмотрено  
Методическое объединение  
учителей физ.культуры и ОБЗР  
Протокол № 1  
от 27.08.2024

Согласовано  
с заместителем директора по УВР  
Федоровой И.В.  
«27» августа 2024

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»  
для начального общего образования  
Срок освоения 4 года (с 1 по 4 класс)**

Выписка верна 29.08.2024

Директор  И.Н. Пихенько



*Составители:  
учителя физической культуры*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе Федеральной рабочей программы начального общего образования по дисциплине «Физическая культура» 1-4 класс

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч. (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

В соответствии с учебным планом

В 1-4 классах на учебный предмет «Физическая культура» отводится 2 часа в неделю.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1 КЛАСС

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

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и правила его составления и соблюдения. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

*Гимнастика с основами акробатики.* Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

*Лёгкая атлетика.* Равномерная ходьба и равномерный бег.

Прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность.

*Подвижные и спортивные игры.* Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

### 2 КЛАСС

*Знания о физической культуре.* Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

*Физическое совершенствование.* Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультурминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

*Гимнастика с основами акробатики.* Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

*Лёгкая атлетика.* Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

### 3 КЛАСС

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

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

*Физическое совершенствование.* Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

*Гимнастика с основами акробатики.* Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами

ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

*Лёгкая атлетика.* Прыжок в длину с места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

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

## 4 КЛАСС

*Знания о физической культуре.* Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

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

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

*Гимнастика с основами акробатики.* Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения в танце.

*Лёгкая атлетика.* Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

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

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах ишибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

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

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

По окончании четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

### 1 КЛАСС

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

### 2 КЛАСС

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

### 3 КЛАСС

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с места;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## 4 КЛАСС

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать движение в танце в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в длину;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		
1.1	Знания о физической культуре	На каждом уроке
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>		
2.1	Режим дня школьника	На каждом уроке
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>		
1.1	Гигиена человека	На каждом уроке
1.2	Осанка человека	На каждом уроке
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	На каждом уроке
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14
2.2	Легкая атлетика	24
2.3	Подвижные и спортивные игры	28
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		66

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		
1.1	Знания о физической культуре	На каждом уроке
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>		
2.1	Режим дня школьника	На каждом уроке
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>		
1.1	Гигиена человека	На каждом уроке
1.2	Осанка человека	На каждом уроке
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	На каждом уроке
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14
2.2	Легкая атлетика	24
2.3	Подвижные и спортивные игры	30
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		
1.1	Знания о физической культуре	На каждом уроке
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>		
2.1	Режим дня школьника	На каждом уроке
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>		
1.1	Гигиена человека	На каждом уроке
1.2	Осанка человека	На каждом уроке
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	На каждом уроке
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14
2.2	Легкая атлетика	24
2.3	Подвижные и спортивные игры	30
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		
1.1	Знания о физической культуре	На каждом уроке
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>		
2.1	Режим дня школьника	На каждом уроке
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>		
1.1	Гигиена человека	На каждом уроке
1.2	Осанка человека	На каждом уроке
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	На каждом уроке
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14
2.2	Легкая атлетика	24
2.3	Подвижные и спортивные игры	30
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

## Учащиеся должны демонстрировать:

### 1 КЛАСС

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 30м с низкого старта, с.	6.2	6.9	7.0	6.7	7.4	7.5
Скоростные	Бег 60м с низкого старта, с.						
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	140	115	100	130	110	90
Выносливость	Бег 1000 м, мин. (м.), 500м, мин. (д.)	без учёта времени					
Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	+6	+3	+1	+7	+5	+3
Силовые	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, раз	12	6	4	10	5	3
Силовые	Отжимание в упоре лежа	10	8	5	8	5	3
Силовые	Подъем туловища за 1 минуту(пресс), раз	30	25	15	20	15	12
Скоростные	Прыжки на скакалке за 1 мин, раз	40	30	20	50	40	30
Силовые	Подтягивания из виса (раз)	4	2	1			
Силовые	Метание в цель с 6 м/ 5 попыток	3	2	1	3	2	1
Силовые	Метание мяча 150 гр	20	15	10	15	10	5

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Дата проведения	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Тестовые нормативы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>1 четверть</b>					
1.		Что такое физическая культура. Режим дня школьника. Т.Б. на уроках физической культуры	1		РЭШ <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a>
2.		ОРУ. Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	1	1	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
3.		ОРУ. Техника челночного бега	1		<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>

4.		ОРУ. Тестирование челночного бега 3x10	1	1	РЭШ
5.		ОРУ. Техника прыжка в длину с места	1		<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
6.		ОРУ. Тестирования прыжка в длину с места	1	1	РЭШ
7.		ОРУ. Техника метания малого мяча	1		<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
8.		ОРУ. Тестирование метания малого мяча на точность	1	1	
9.		ОРУ. Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	1	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
10.		ОРУ. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	1	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
11.		ОРУ. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1	1	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
12.		ОРУ. Обучение прыжкам на скакалке.	1		РЭШ
13.		ОРУ. П/и "К своим флажкам "П/и "Быстро по местам", "Точно в мишень"	1		
14.		ОРУ. Броски и ловля мяча в парах	1		
15.		ОРУ. П/и "Мяч водящему"	1		
16.		ОРУ. Урок игра - школа украшения мяча	1		
17.		ОРУ. П/и "Передай другому"	1		
18.		ОРУ. Эстафеты	1		
<b>2 четверть</b>					
19.		"Личная гигиена", "Осанка человека", "Режим дня школьника" Т. Б. на уроках гимнастики	1		РЭШ <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a>
20.		ОРУ. Перекаты, разновидность перекатов. Подвижная игра «Удочка»	1		
21.		ОРУ. Техника выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Удочка».	1		

22.		ОРУ. Кувырка вперед. Подвижная игра «Успей убрать».	1		РЭШ
23.		ОРУ. Стойка на лопатках. Мост. Подвижная игра «Волшебная ёлочка».	1		РЭШ
24.		ОРУ. Стойка на лопатках. Мост. Подвижная игра «Волшебная ёлочка».	1		
25.		ОРУ. Лазанье по гимнастической стенке. Игра на внимание.	1		
26.		ОРУ. Перелезание на гимнастической стенке. Игра на внимание.	1		
27.		ОРУ. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания.	1		
28.		ОРУ. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Шмель».	1		
29.		ОРУ. Лазанье по канату	1		
30.		ОРУ. Прыжки со скакалкой	1		РЭШ
31.		ОРУ. Круговая тренировка	1		РЭШ
32.		ОРУ. Эстафеты с обручами	1		
<b>3 четверть</b>					
33.		Т. Б. на уроках подвижных и спортивных игр в спортивном зале. Индивидуальная работа с мячом.	1		РЭШ
34.		ОРУ. Подвижные игры «К своим флажкам», «Вышибалы». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
35.		ОРУ. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
36.		ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		РЭШ <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a>
37.		ОРУ. Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Котел».	1		

38.		ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
39.		ОРУ. Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Котел».	1		РЭШ
40.		ОРУ. Подвижные игры « Прыгуны и пятнашки», «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
41.		ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
42.		ОРУ. Подвижные игры « Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
43.		ОРУ. Бросок в цель (щит, кольцо, обруч). Эстафеты.	1		
44.		ОРУ. Подвижные игры « Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
45.		ОРУ. Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Котел».	1		
46.		ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a>
47.		ОРУ. Подвижные игры « Веребочка под ногами», «Вызов номера». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
48.		ОРУ. Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Котел».	1		
49.		ОРУ. Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Котел».	1		
50.		ОРУ. Подвижные игры «К своим флажкам», «Вышибалы». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
<b>4 четверть</b>					
51.		Т.Б на уроках физической культуры. ОРУ. Эстафеты с разным инвентарем.	1		



52.		ОРУ. Бросок набивного мяча снизу. Подвижная игра «Вышибалы».	1		<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
53.		ОРУ. Тестирование челночного бега 3x10. Подвижная игра «Колдунчик».	1	1	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
54.		ОРУ. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1		
55.		ОРУ. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подвижная игра «Лес, болото, озеро».	1		<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
56.		ОРУ. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Игра на внимание.	1		<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a>
57.		ОРУ. Тестирование подъема туловища за 30с. Подвижная игра «Удочка».	1	1	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
58.		ОРУ. Техника метания на точность. Подвижная игра «Вышибалы».	1		
59.		ОРУ. Подвижные игры для зала.	1		
60.		ОРУ. Беговые упражнения. Подвижная игра «Колдунчик».	1		
61.		ОРУ. Тестирование бега на 30 м. с высокого старта. Подвижная игра «Совушка».	1	1	
62.		ОРУ. Отжимание от пола в упоре лежа. Эстафеты.	1		
63.		ОРУ. Кросс 1 км., без учета времени.	1		
64.		ОРУ. Подвижные игры с мячом.	1		
65.		ОРУ. Командные подвижные игры.	1		
66.		Заключительное занятие. Подведение итогов года.	1		
Всего часов			66	10	

**Учащиеся должны демонстрировать:**

**2 КЛАСС**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 30м с низкого старта, с.	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	165	125	110	155	125	100
Выносливость	Бег 1000 м, мин. (м.), 500м, мин. (д.)	без учёта времени					
Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	+7	+4	+2	+8	+6	+4
Силовые	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, раз	14	9	7	11	7	3
Силовые	Отжимание в упоре лежа	11	9	5	9	5	3
Силовые	Подъем туловища за 1 минуту(пресс), раз	23	21	19	28	26	24
Скоростные	Прыжки на скакалке за 1 мин, раз	70	60	50	80	70	60
Силовые	Подтягивания из вися (раз)	4	2	1			
Силовые	Метание в цель с 6 м/ 5 попыток	3	2	1	3	2	1
Силовые	Метание мяча 150 гр	20	18	15	18	15	10

## 2 КЛАСС

№ п/п	Дата проведения	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Тестовые нормативы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>1 четверть</b>					
1.		Организационно-методические указания. Инструктаж по технике безопасности.	1		РЭШ <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a>
2.		ОРУ. Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1	1	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
3.		ОРУ. Беговые упражнения.	1		<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
4.		ОРУ. Бег 1000 м.	1		РЭШ
5.		ОРУ. Прыжок в длину с места. Подвижные игры	1		<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
6.		ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места.	1	1	РЭШ
7.		ОРУ. Техника челночного бега 3x10 м. Подвижные игры.	1		<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
8.		ОРУ. Тестирование челночного бега 3x10 м.	1	1	
9.		ОРУ. Наклон вперед из положения стоя, сидя. Подвижные игры.	1	1	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
10.		ОРУ. Упражнения на развитие координации движений. Подвижные игры.	1		<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
11.		ОРУ. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подвижные игры.	1	1	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>

12.		ОРУ. Отжимание в упоре лежа. Подвижные игры.	1	1	РЭШ
13.		ОРУ. Подъем туловища за 1 минуту (пресс). Подвижные игры.	1	1	
14.		ОРУ. Упражнения на развитие координации движений. Подвижные игры.	1		
15.		ОРУ. Прыжки на скакалке за 1 мин. Подвижные игры.	1	1	
16.		ОРУ. Метание в цель с 6 м/ 5 попыток. Подвижные игры.	1	1	
17.		ОРУ. Метание мяча 150 гр. Подвижные игры.	1	1	
18.		ОРУ. Подвижные игры.	1		
<b>2 четверть</b>					
19.		Организационно-методические указания. Инструктаж по Т. Б. на уроках гимнастики. Физические качества	1		РЭШ <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a>
20.		ОРУ. Кувырок вперед.	1		
21.		ОРУ. Стойка на лопатках, мост	1		
22.		ОРУ. Круговая тренировка.	1		РЭШ
23.		ОРУ. Стойка на голове.	1		РЭШ
24.		ОРУ. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1		
25.		ОРУ. Различные виды перелезаний	1		
26.		ОРУ. Круговая тренировка.	1		
27.		ОРУ. Прыжки в скакалку.	1		

28.		ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.	1		
29.		ОРУ. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1		
30.		ОРУ. Лазанье по канату. Вращение обруча	1		РЭШ
31.		ОРУ. Лазанье по канату.	1		РЭШ
32.		ОРУ. Круговая тренировка	1		
<b>3 четверть</b>					
33.		ТБ на уроках подвижных и спортивных играх и в спортзале. Организационно-методические требования. Режим дня	1		РЭШ
34.		ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
35.		ОРУ. Игры «Вышибалы», «Белочка-защитница». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
36.		ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		РЭШ <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a>
37.		ОРУ. Игры «Удочка», «Совушка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
38.		ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
39.		ОРУ. Игры «Бегуны и прыгуны», «Салки-дай руку».	1		РЭШ

		Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
40.		ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
41.		ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
42.		ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
43.		ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
44.		ОРУ. Игры «Западня», «Конники - спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
45.		ОРУ. Игры «Западня», «Конники - спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
46.		ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a>
47.		ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
48.		ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		

49.		ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
50.		ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
51.		ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
52.		ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
<b>4 четверть</b>					
53.		ОРУ. Броски и ловля мяча в парах. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
54.		ОРУ. Броски и ловля мяча в парах в движение. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
55.		ОРУ. Ведение мяча Подвижные игры с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
56.		ОРУ. Ведение мяча Подвижные игры с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
57.		ОРУ. Эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
58.		ОРУ. Упражнения и подвижные игры с мячом. Развитие	1		<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a>

		скоростно-силовых способностей.			
59.		ОРУ. Бег 30м с высокого старта. Подвижные игры.	1	1	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
60.		ОРУ. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1	1	
61.		ОРУ. Наклон вперед из положения сидя. Подвижные игры.	1	1	
62.		ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Подвижные игры.	1	1	
63.		ОРУ. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подвижные игры.	1	1	
64.		ОРУ. Отжимание в упоре лежа. Подвижные игры.	1	1	
65.		ОРУ. Подъем туловища за 1 минуту (пресс). Подвижные игры.	1	1	
66.		ОРУ. Прыжки на скакалке за 1 мин. Подвижные игры.	1	1	
67.		ОРУ. Метание в цель с 6 м/ 5 попыток. Подвижные игры.	1	1	
68.		ОРУ. Метание мяча 150 гр. Подвижные игры.	1	1	
<b>Всего часов</b>			68	10	



**Учащиеся должны демонстрировать:**

**3 КЛАСС**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 30м с низкого старта, с.	5.1	6.7	6.8	5.3	6.7	7.0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	175	130	120	160	135	110
Выносливость	Бег 1000 м, мин. (м.), 500м, мин. (д.)	без учёта времени					
Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	8.8	9.9	10.2	9.3	10.3	10.8
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см						
Силовые	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, раз	16	11	9	13	8	6
Силовые	Отжимание в упоре лежа	12	10	6	9	6	4
Силовые	Подъем туловища за 1 минуту(пресс), раз	33	30	20	25	20	16
Скоростные	Прыжки на скакалке за 1 мин, раз	70	60	40	75	65	50
Силовые	Подтягивания из вися (раз)	5	3	1			
Силовые	Метание в цель с 6 м/ 5 попыток	18	15	12	15	12	10
Силовые	Метание мяча 150 гр	27	22	15	17	14	9

### 3 КЛАСС

№ п/п	Дата проведения	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Тестовые нормативы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>1 четверть</b>					
1.		Организационно-методические указания. Инструктаж по технике безопасности.	1		РЭШ <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a>
2.		ОРУ. Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1	1	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
3.		ОРУ. Беговые упражнения.	1		<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
4.		ОРУ. Бег 1000 м.	1		РЭШ
5.		ОРУ. Прыжок в длину с места. Подвижные игры	1		<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
6.		ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места.	1	1	РЭШ
7.		ОРУ. Техника челночного бега 3x10 м. Подвижные игры.	1		<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
8.		ОРУ. Тестирование челночного бега 3x10 м.	1	1	
9.		ОРУ. Наклон вперед из положения стоя, сидя. Подвижные игры.	1	1	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
10.		ОРУ. Упражнения на развитие координации движений. Подвижные игры.	1		<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
11.		ОРУ. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подвижные игры.	1	1	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>

12.		ОРУ. Отжимание в упоре лежа. Подвижные игры.	1	1	РЭШ
13.		ОРУ. Подъем туловища за 1 минуту (пресс). Подвижные игры.	1	1	
14.		ОРУ. Упражнения на развитие координации движений. Подвижные игры.	1		
15.		ОРУ. Прыжки на скакалке за 1 мин. Подвижные игры.	1	1	
16.		ОРУ. Метание в цель с 6 м/ 5 попыток. Подвижные игры.	1	1	
17.		ОРУ. Метание мяча 150 гр. Подвижные игры.	1	1	
18.		ОРУ. Подвижные игры.	1		
<b>2 четверть</b>					
19.		Организационно-методические указания. Инструктаж по Т. Б. на уроках гимнастики. Физические качества	1		РЭШ <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a>
20.		ОРУ. Кувырок вперед.	1		
21.		ОРУ. Стойка на лопатках, мост	1		
22.		ОРУ. Круговая тренировка.	1		РЭШ
23.		ОРУ. Стойка на голове.	1		РЭШ
24.		ОРУ. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1		
25.		ОРУ. Различные виды перелезаний	1		
26.		ОРУ. Круговая тренировка.	1		
27.		ОРУ. Прыжки в скакалку.	1		

28.		ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.	1		
29.		ОРУ. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1		
30.		ОРУ. Лазанье по канату. Вращение обруча	1		РЭШ
31.		ОРУ. Лазанье по канату.	1		РЭШ
32.		ОРУ. Круговая тренировка	1		
<b>3 четверть</b>					
33.		ТБ на уроках подвижных и спортивных играх и в спортзале. Организационно-методические требования. Режим дня	1		РЭШ
34.		ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
35.		ОРУ. Игры «Вышибалы», «Белочка-защитница». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
36.		ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		РЭШ <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a>
37.		ОРУ. Игры «Удочка», «Совушка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
38.		ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
39.		ОРУ. Игры «Бегуны и прыгуны», «Салки-дай руку».	1		РЭШ

		Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
40.		ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
41.		ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
42.		ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
43.		ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
44.		ОРУ. Игры «Западня», «Конники - спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
45.		ОРУ. Игры «Западня», «Конники - спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
46.		ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a>
47.		ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
48.		ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		

49.		ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
50.		ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
51.		ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
52.		ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
<b>4 четверть</b>					
53.		ОРУ. Броски и ловля мяча в парах. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
54.		ОРУ. Броски и ловля мяча в парах в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
55.		ОРУ. Ведение мяча Подвижные игры с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
56.		ОРУ. Ведение мяча Подвижные игры с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
57.		ОРУ. Эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
58.		ОРУ. Упражнения и подвижные игры с мячом. Развитие	1		<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a>

		скоростно-силовых способностей.			
59.		ОРУ. Бег 30м с высокого старта. Подвижные игры.	1	1	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
60.		ОРУ. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1	1	
61.		ОРУ. Наклон вперед из положения сидя. Подвижные игры.	1	1	
62.		ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Подвижные игры.	1	1	
63.		ОРУ. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подвижные игры.	1	1	
64.		ОРУ. Отжимание в упоре лежа. Подвижные игры.	1	1	
65.		ОРУ. Подъем туловища за 1 минуту (пресс). Подвижные игры.	1	1	
66.		ОРУ. Прыжки на скакалке за 1 мин. Подвижные игры.	1	1	
67.		ОРУ. Метание в цель с 6 м/ 5 попыток. Подвижные игры.	1	1	
68.		ОРУ. Метание мяча 150 гр. Подвижные игры.	1	1	
<b>Всего часов</b>			68	10	

**Учащиеся должны демонстрировать:**

**4 КЛАСС**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 30м с низкого старта, с.	5.1	6.7	6.8	5.3	6.7	7.0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	175	130	120	160	135	110
Выносливость	Бег 1000 м, мин. (м.), 500м, мин. (д.)	без учёта времени					
Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	8.8	9.9	10.2	9.3	10.3	10.8
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см						
Силовые	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, раз	16	11	9	13	8	6
Силовые	Отжимание в упоре лежа	12	10	6	9	6	4
Силовые	Подъем туловища за 1 минуту(пресс), раз	33	30	20	25	20	16
Скоростные	Прыжки на скакалке за 1 мин, раз	70	60	40	75	65	50
Силовые	Подтягивания из вися (раз)	5	3	1			
Силовые	Метание в цель с 6 м/ 5 попыток	18	15	12	15	12	10
Силовые	Метание мяча 150 гр	27	22	15	17	14	9

**4 КЛАСС**

№ п/п	Дата проведения	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Тестовые нормативы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>1 четверть</b>					



1.		Организационно-методические указания. Инструктаж по технике безопасности.	1		РЭШ <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a>
2.		ОРУ. Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1	1	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
3.		ОРУ. Беговые упражнения.	1		<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
4.		ОРУ. Бег 1000 м.	1		РЭШ
5.		ОРУ. Прыжок в длину с места. Подвижные игры	1		<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
6.		ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места.	1	1	РЭШ
7.		ОРУ. Техника челночного бега 3x10 м. Подвижные игры.	1		<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
8.		ОРУ. Тестирование челночного бега 3x10 м.	1	1	
9.		ОРУ. Наклон вперед из положения стоя, сидя. Подвижные игры.	1	1	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
10.		ОРУ. Упражнения на развитие координации движений. Подвижные игры.	1		<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
11.		ОРУ. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подвижные игры.	1	1	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
12.		ОРУ. Отжимание в упоре лежа. Подвижные игры.	1	1	РЭШ
13.		ОРУ. Подъем туловища за 1 минуту (пресс). Подвижные игры.	1	1	
14.		ОРУ. Упражнения на развитие координации движений. Подвижные игры.	1		

15.		ОРУ. Прыжки на скакалке за 1 мин. Подвижные игры.	1	1	
16.		ОРУ. Метание в цель с 6 м/ 5 попыток. Подвижные игры.	1	1	
17.		ОРУ. Метание мяча 150 гр. Подвижные игры.	1	1	
18.		ОРУ. Подвижные игры.	1		
<b>2 четверть</b>					
19.		Организационно-методические указания. Инструктаж по Т. Б. на уроках гимнастики. Физические качества	1		РЭШ <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a>
20.		ОРУ. Кувырок вперед.	1		
21.		ОРУ. Стойка на лопатках, мост	1		
22.		ОРУ. Круговая тренировка.	1		РЭШ
23.		ОРУ. Стойка на голове.	1		РЭШ
24.		ОРУ. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1		
25.		ОРУ. Различные виды перелезаний	1		
26.		ОРУ. Круговая тренировка.	1		
27.		ОРУ. Прыжки в скакалку.	1		
28.		ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.	1		
29.		ОРУ. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1		
30.		ОРУ. Лазанье по канату. Вращение обруча	1		РЭШ
31.		ОРУ. Лазанье по канату.	1		РЭШ

32.		ОРУ. Круговая тренировка	1		
<b>3 четверть</b>					
33.		ТБ на уроках подвижных и спортивных играх и в спортзале. Организационно-методические требования. Режим дня	1		РЭШ
34.		ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
35.		ОРУ. Игры «Вышибалы», «Белочка-защитница». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
36.		ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		РЭШ <a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a>
37.		ОРУ. Игры «Удочка», «Совушка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
38.		ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
39.		ОРУ. Игры «Бегуны и прыгуны», «Салки-дай руку». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		РЭШ
40.		ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
41.		ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		

42.		ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
43.		ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
44.		ОРУ. Игры «Западня», «Конники - спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
45.		ОРУ. Игры «Западня», «Конники - спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
46.		ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a>
47.		ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
48.		ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
49.		ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
50.		ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
51.		ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».			

		Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
52.		ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
<b>4 четверть</b>					
53.		ОРУ. Броски и ловля мяча в парах. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
54.		ОРУ. Броски и ловля мяча в парах в движение. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
55.		ОРУ. Ведение мяча Подвижные игры с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
56.		ОРУ. Ведение мяча Подвижные игры с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
57.		ОРУ. Эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
58.		ОРУ. Упражнения и подвижные игры с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a>
59.		ОРУ. Бег 30м с высокого старта. Подвижные игры.	1	1	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
60.		ОРУ. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1	1	
61.		ОРУ. Наклон вперед из положения сидя. Подвижные игры.	1	1	

<b>62.</b>		ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Подвижные игры.	1	1	
<b>63.</b>		ОРУ. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подвижные игры.	1	1	
<b>64.</b>		ОРУ. Отжимание в упоре лежа. Подвижные игры.	1	1	
<b>65.</b>		ОРУ. Подъем туловища за 1 минуту (пресс). Подвижные игры.	1	1	
<b>66.</b>		ОРУ. Прыжки на скакалке за 1 мин. Подвижные игры.	1	1	
<b>67.</b>		ОРУ. Метание в цель с 6 м/ 5 попыток. Подвижные игры.	1	1	
<b>68.</b>		ОРУ. Метание мяча 150 гр. Подвижные игры.	1	1	
<b>Всего часов</b>			<b>68</b>	<b>10</b>	

