

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Иркутской области**  
**Департамент образования комитета по социальной политике и культуре**  
**администрации города Иркутска**  
**МБОУ Гимназия №44 г. Иркутска**

РАССМОТРЕНО  
на МО учителей  
физической  
культуры и ОБЖ  
Руководитель

---

Гилева Е.В.  
Протокол №1 от  
«29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по  
НМР

---

Колеснева Г.Г.  
«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

---

Гребенникова Т.М.  
Приказ №121/ОД от  
«30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1-4 классов

**г. Иркутск 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, ФООП НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

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

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

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

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

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность

оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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

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

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

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 КЛАСС

#### **Знания о физической культуре**

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

#### **Способы самостоятельной деятельности**

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

#### **Физическое совершенствование**

##### *Оздоровительная физическая культура*

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

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

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

### Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

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

### Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

### Плавание

Подводящие и специальные упражнения в воде. Плавание на спине, кролем на груди, изученными способами.

### Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## 2 КЛАСС

### **Знания о физической культуре**

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

### **Способы самостоятельной деятельности**

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

### **Физическое совершенствование**

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

### Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.

### Лёгкая атлетика

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

### Плавание

Подводящие и специальные упражнения в воде. Плавание на спине, кролем на груди, изученными способами.

#### Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол).

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### 3 КЛАСС

#### **Знания о физической культуре**

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

#### **Способы самостоятельной деятельности**

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки 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 противходом, 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.

#### Лёгкая атлетика

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

#### Плавание

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

#### Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. 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.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

#### 4 КЛАСС

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

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

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

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

##### **Физическое совершенствование**

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.

Лёгкая атлетика

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

Плавание

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Плавание на спине и кроль на груди.

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. *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

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

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

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

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

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

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;



- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

## 1 КЛАСС

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

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

## 2 КЛАСС

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

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

## 3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### 4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений;
- выполнять прыжок в длину;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине;
- 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

№	ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11
2	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	4
3	ГИМНАСТИКА	22
4	ПЛАВАНИЕ	12

5	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	10
6	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	7

### 2 КЛАСС

№	ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11
2	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	4
3	ГИМНАСТИКА	22
4	ПЛАВАНИЕ	14
5	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	11
6	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	6

### 3 КЛАСС

№	ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10
2	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	11
3	ГИМНАСТИКА	26
4	ПЛАВАНИЕ	9
5	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	4
6	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	8

### 4 КЛАСС

№	ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10
2	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	11
3	ГИМНАСТИКА	26
4	ПЛАВАНИЕ	9
5	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	4
6	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	8

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	
		План	Факт
1.	Т/Б на уроках легкой атлетике.	04-08.09	
2.	Ходьба. Бег с ускорением. Игра «Вызов номера»	04-08.09	
3.	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки в длину с места. Игра «Лисы и куры»	11-15.09	
4.	Прыжки с передвижением в перед. Игра «Зайцы в огороде»	11-15.09	
5.	Прыжки в длину с места. Игра «Лисы и куры»	18-22.09	
6.	Метание малого мяча из положения стоя. Игра «К своим флажкам»	18-22.09	
7.	Метание мяча на расстояние. Игра «Кто дальше бросит»	25-29.09	

8.	Бег равномерный. Чередование ходьбы и бега. Бег 30 м. Игра «Пятнашки»	25-29.09	
9.	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Техника безопасности на уроках подвижных игр.	02-06.10	
10.	Подвижные игры на скорость. «Бег с платком»	02-06.10	
11.	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Капитаны»	09-13.10	
12.	Ловля и бросок мяча на месте. Игра «Бросай и поймай»	09-13.10	
13.	Охрана труда. Т/Б на уроках плавания	16-20.10	
14.	Бросок мяча с низу на месте. Игра "Охотник и утки"	16-20.10	
15.	Погружение вводу.	23-27.10	
16.	Бросок мяча снизу на месте в щит. «Попади в обруч»	23-27.10	
17.	Бросок мяча снизу на месте в щит.	07-10.11	
18.	Освоение с водой.	13-17.11	
19.	Т/Б на уроках гимнастики. Воспитание координационных способностей. Построение-перестроение. Игра «Пройти бесшумно»	13-17.11	
20.	Освоение с водой.	20-24.11	
21.	Группировка. Перестроение. Игра «Пройти бесшумно»	20-24.11	
22.	Игра « Совушка» Погружение в воду.	27-01.12	
23.	Перекаты в группировке лежа на животе.	27-01.12	
24.	Погружение в воду.	04-08.12	
25.	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты»	04-08.12	
26.	Движения ног в плавании на груди	11-15.12	
27.	Стойка на лопатках. Игра «Космонавты»	11-15.12	
28.	Движение ног в плавании на груди	18-22.12	
29.	Соединения акробатических упражнений	18-22.12	
30.	Движение ног в плавни на груди.	25-29.12	
31.	ОРУ с обручами на развитие координационных способностей.	25-29.12	
32.	Движение рук в плавни на груди.	09-12.01.24	
33.	ОРУ с обручами. Игра «Западня»	09-12.01.24	
34.	Движение рук и ног в плавании на груди	15-19.01	
35.	Упражнения с гимнастической скакалкой	15-19.01	
36.	Выполнение спец. Упр. В плавании на груди.	22-26.01	
37.	Упражнения с гимнастической скакалкой	22-26.01	
38.	Прыжок в воду с бортика.	29.01-02.02	
39.	Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра не ошибись»	29.01-02.02	
40.	Прыжок в воду с бортика	05-09.02	
41.	Строевые упражнения. Игра «Змейка»	05-09.02	
42.	Работа рук и ног в плавании «кроль» на груди.	19-23.02	
43.	Подвижные игры. «Капитаны»	19-23.02	
44.	Плавание « кролем» на груди	26.02-01.03	
45.	Подвижные игры .Попрыгунчики воробушки»	26.02-01.03	
46.	Плавание «кролем» на груди.	04-08.03	
47.	Подвижные игры. «Медведи и пчелы»	04-08.03	
48.	Плавание «кролем» на груди.	11-15.03	
49.	Подвижные игры. «Вышибалы»	11-15.03	

50.	Плавание «кролем» на груди.	18-22.03	
51.	Подвижные игры. «Бездомный заяц»	18-22.03	
52.	Плавание на спине.	25-29.03	
53.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай поймай»	25-29.03	
54.	Плавание на спине.	09-12.04	
55.	Эстафета с мячами. Игра «Мяч соседу.»	09-12.04	
56.	Выполнение спец. Упражнений в плавании на груди	15-19.04	
57.	ОРУ на развитие координационных способностей	15-19.04	
58.	Прыжок в длину с места. Эстафеты. Игра «Парашютисты»	22-26.04	
59.	Передача мяча с низу на месте. Игра «Гонка мячей по кругу»	22-26.04	
60.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Передал-садись»	29.04-03.05	
61.	Игра в мини-баскетбол.	29.04-03.05	
62.	Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки»	06-10.05	
63.	Эстафеты мячами, Игра «Перестрелка»	13-17.05	
64.	Сочетание Различных видов ходьбы. Бег 30м.Игра «Воробы и вороны»	13-17.05	
65.	Бег с изменением направления. Бег 60м Игра «День ночь»	20-24.05	
66.	Народные игры	20-24.05	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	
		План	Факт
1.	Т/Б на уроках легкой атлетике.	04-08.09	
2.	Ходьба. Бег с ускорением. Игра «Вызов номера»	04-08.09	
3.	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки в длину с места. Игра «Лисы и куры»	11-15.09	
4.	Прыжки с передвижением в перед. Игра «Зайцы в огороде»	11-15.09	
5.	Прыжки в длину с места. Игра «Лисы и куры»	18-22.09	
6.	Метание малого мяча из положения стоя. Игра «К своим флажкам»	18-22.09	
7.	Метание мяча на расстояние. Игра «Кто дальше бросит»	25-29.09	
8.	Бег равномерный. Чередование ходьбы и бега. Бег 30 м. Игра «Пятнашки»	25-29.09	
9.	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Техника безопасности на уроках подвижных игр.	02-06.10	
10.	Подвижные игры на скорость. «Бег с платком»	02-06.10	
11.	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Капитаны»	09-13.10	
12.	Ловля и бросок мяча на месте. Игра «Бросай и поймай»	09-13.10	
13.	Охрана труда. Т/Б на уроках плавания	16-20.10	
14.	Бросок мяча с низу на месте. Игра "Охотник и утки"	16-20.10	
15.	Погружение вводу.	23-27.10	
16.	Бросок мяча снизу на месте в щит. «Попади в обруч»	23-27.10	
17.	Бросок мяча снизу на месте в щит.	07-10.11	
18.	Освоение с водой.	13-17.11	

19.	Т/Б на уроках гимнастики. Воспитание координационных способностей. Построение-перестроение. Игра «Пройти бесшумно»	13-17.11	
20.	Освоение с водой.	20-24.11	
21.	Группировка. Перестроение. Игра «Пройти бесшумно»	20-24.11	
22.	Игра « Совушка» Погружение в воду.	27-01.12	
23.	Перекаты в группировке лежа на животе.	27-01.12	
24.	Погружение в воду.	04-08.12	
25.	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты»	04-08.12	
26.	Движения ног в плавании на груди	11-15.12	
27.	Упр.на равновесие и перекаты .Игра «Перекасти поле»	11-15.12	
28.	Стойка на лопатках. Игра «Космонавты»	11-15.12	
29.	Движение ног в плавании на груди	18-22.12	
30.	Соединения акробатических упражнений	18-22.12	
31.	Движение ног в плавни на груди.	25-29.12	
32.	ОРУ с обручами на развитие координационных способностей.	25-29.12	
33.	ОРУ с обручами. Игра «Западня»	09-12.01.24	
34.	Движение рук и ног в плавании на груди	15-19.01	
35.	Упражнения с гимнастической скакалкой	15-19.01	
36.	Выполнение спец. упр. в плавании на груди.	22-26.01	
37.	Упражнения с гимнастической скакалкой	22-26.01	
38.	Выполнение спец. упр. в плавании на груди.	29.01-02.02	
39.	Упражнения с гимнастической скакалкой	29.01-02.02	
40.	Прыжок в воду с бортика.	05-09.02	
41.	Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра не ошибись»	05-09.02	
42.	Прыжок в воду с бортика	12-16.02	
43.	Строевые упражнения. Игра «Змейка»	12-16.02	
44.	Работа рук и ног в плавании «кроль» на груди.	19-23.02	
45.	Подвижные игры. «Капитаны»	19-23.02	
46.	Плавание « кролем» на груди	26.02-01.03	
47.	Подвижные игры .Попрыгунчики воробушки»	26.02-01.03	
48.	Плавание «кролем» на груди.	04-08.03	
49.	Подвижные игры. «Медведи и пчелы»	04-08.03	
50.	Плавание «кролем» на груди.	11-15.03	
51.	Подвижные игры. «Вышибалы»	11-15.03	
52.	Плавание «кролем» на груди.	18-22.03	
53.	Подвижные игры. «Бездомный заяц»	18-22.03	
54.	Плавание на спине.	25-29.03	
55.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра Бросай поймай»	25-29.03	
56.	Плавание на спине.	09-12.04	
57.	Эстафета с мячами. Игра «Мяч соседу.»	09-12.04	
58.	Выполнение спец. Упражнений в плавании на груди	15-19.04	
59.	ОРУ на развитие координационных способностей	15-19.04	
60.	Прыжок в длину с места. Эстафеты. Игра «Парашютисты»	22-26.04	
61.	Передача мяча с низу на месте. Игра «Гонка мячей по кругу»	22-26.04	

62.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Передал-садись»	29.04-03.05	
63.	Игра в мини-баскетбол.	29.04-03.05	
64.	Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки»	06-10.05	
65.	Эстафеты мячами, Игра «Перестрелка»	13-17.05	
66.	Сочетание Различных видов ходьбы. Бег 30м.Игра «Воробьи и вороны»	13-17.05	
67.	Бег с изменением направления. Бег 60м Игра «День ночь»	20-24.05	
68.	Народные игры	20-24.05	

### 3 КЛАСС

№ Урок а	Тема урока	Дата	
		План	Факт
1	Т/Б на уроках легкой атлетики	4.09	
2	Техника челночного бега	6.09	
3	Тестирование челночного бега 3x10м	11.09	
4	Метание малого мяча	13.09	
5	Тестирование метание малого мяча	18.09	
6	Подскоки, многоскоки, игра	20.09	
7	Метание малого мяча, прыжок в длину	25.09	
8	Тестирование прыжок в длину с места	27.09	
9	Бросок баскетбольного мяча от груди. Т/Б на уроках п/ игр	2.10	
10	Бросок баскетбольного мяча из-за головы	4.10	
11	Подвижные игры с мячом	9.10	
12	Полоса препятствий, игра	11.10	
13	Передача б/б мяча	16.10	
14	Т/Б на воде, игра в воде	18.10	
15	Бег и ходьба, игра	23.10	
16	Плавание с заданием на груди	25.10	
17	Плавание на груди	8.11	
18	Техника бега и ходьба	13.11	
19	Проплывание отрезков с заданием	15.11	
20	Ведение мяча б/б способом	20.11	
21	Плавание на груди с заданием	22.11	
22	Броски и ловля б/б мяча	27.11	
23	Погружение в воду, задержка дыхания	29.11	
24	Ведение и броски мяча	4.12	
25	Проплывание отрезков с заданием	6.12	
26	ОРУ ОФП. Игра с мячом	11.12	
27	Плавание с задержкой дыхания	13.12	
28	ОРУ ОФП, работа на степях	18.12	
29	Скольжение на груди и спине	20.12	
30	ОРУ эстафета с мячом	25.12	
31	Проплывание с разным заданием	27.12	
32	Плавание на груди и спине	10.01	
33	ОРУ работа с мячом	15.01	
34	Проплывание отрезков с заданием	17.01	



35	Т/Б на уроках гимнастики, перекаты в группировке	22.01	
36	Проплывание отрезков с заданием	24.01	
37	Кувырок вперед	29.01	
38	Поворот при плавании кроль на груди	31.01	
39	Кувырок вперед	5.02	
40	Поворот при плавании кроль на спине	7.02	
41	Кувырок назад в стойку на коленях	12.02	
42	Плавание кролем на груди 4х25 метров	14.02	
43	Кувырок назад в стойку на коленях	19.02	
44	Плавание кролем на груди 4х25 метров	21.02	
45	Кувырок назад в стойку на коленях	26.02	
46	Плавание кролем на спине 4х25 метров	28.02	
47	Мост из положения лежа	04.03	
48	Плавание с задержкой дыхания	06.03	
49	Мост из положения лежа	11.03	
50	Плавание с задержкой дыхания	13.03	
51	Лазания, перелазания	18.03	
52	Плавание. Отрезок 50 метров без учета времени	20.03	
53	Ловля и передача в/б мяча	01.04	
54	Плавание кролем на груди и спине 6х25 метров	03.04	
55	«Передал — садись», игры с мячом	08.04	
56	Плавание кролем на груди и спине 6х25 метров	10.04	
57	«Передал — садись», игры с мячом	15.04	
58	Проплывание отрезков с заданием вольным стилем	17.04	
59	Игры с мячом	22.04	
60	Проплывание отрезков с заданием вольным стилем	24.04	
61	Высокий и низкий старт	29.04	
62	Плавание 50 м на результат	01.05	
63	Бег 30м	06.05	
64	Метание мяча. Игры с метанием	08.05	
65	Прыжок в длину с места	13.05	
66	Бег в равномерном темпе до 10 мин	15.05	
67	Бег 1000 м на результат	20.05	
68	Игры и эстафеты со скакалками и мячами	22.05	

#### 4 КЛАСС

№ Урок а	Тема урока	Дата	
		План	Факт
1	Т/Б на уроках легкой атлетики	4.09-9.09	
2	Техника челночного бега	4.09-9.09	
3	Тестирование челночного бега 3х10м	11.09-16.09	
4	Метание малого мяча	11.09-16.09	
5	Тестирование метание малого мяча	18.09-23.09	

6	Подскоки, многоскоки, игра	18.09-23.09	
7	Метание малого мяча, прыжок в длину	25.09-30.09	
8	Тестирование прыжок в длину с места	25.09-30.09	
9	Бросок баскетбольного мяча от груди. Т/Б на уроках п/ игр	02.10-07.10	
10	Бросок баскетбольного мяча из-за головы	02.10-07.10	
11	Подвижные игры с мячом	09.10-14.10	
12	Полоса препятствий, игра	09.10-14.10	
13	Т/Б на воде, игра в воде	16.10-21.10	
14	Передача б/б мяча	16.10-21.10	
15	Плавание с заданием на груди	23.10-28.10	
16	Бег и ходьба, игра	23.10-28.10	
17	Плавание на груди	07.11-11.11	
18	Техника бега и ходьба	13.11-18.11	
19	Проплывание отрезков с заданием	13.11-18.11	
20	Ведение мяча б/б способом	20.11-25.11	
21	Плавание на груди с заданием	20.11-25.11	
22	Броски и ловля б/б мяча	27.11-02.12	
23	Погружение в воду, задержка дыхания	27.11-02.12	
24	Ведение и броски мяча	04.12-09.12	
25	Проплывание отрезков с заданием	04.12-09.12	
26	ОРУ ОФП. Игра с мячом	11.12-16.12	
27	Плавание с задержкой дыхания	18.12-23.12	
28	ОРУ ОФП, работа на степях	18.12-23.12	
29	Скольжение на груди и спине	25.12-30.12	
30	ОРУ эстафета с мячом	25.12-30.12	
31	Проплывание с разным заданием	09.01-13.01.24	
32	ОРУ работа с мячом	09.01-13.01.24	
33	Плавание на груди и спине	15.01-20.01	
34	Т/Б на уроках гимнастики, перекаты в группировке	15.01-20.01	
35	Проплывание отрезков с заданием	22.01-27.01	
36	Кувырок вперед	22.01-27.01	
37	Проплывание отрезков с заданием	29.01-03.02	
38	Кувырок вперед	29.01-03.02	
39	Поворот при плавании кроль на груди	05.02-10.02	
40	Кувырок назад в стойку на коленях	05.02-10.02	
41	Поворот при плавании кроль на спине	12.02-17.02	
42	Кувырок назад в стойку на коленях	12.02-17.02	
43	Плавание кролем на груди 4х25 метров	19.02-24.02	
44	Кувырок назад в стойку на коленях	19.02-24.02	
45	Плавание кролем на груди 4х25 метров	26.02-02.03	
46	Мост из положения лежа	26.02-02.03	
47	Плавание кролем на спине 4х25 метров	04.03-09.03	
48	Мост из положения лежа	04.03-09.03	
49	Плавание с задержкой дыхания	11.03-16.03	
50	Лазания, перелазания	11.03-16.03	
51	Плавание с задержкой дыхания	18.03-23.03	
52	Ловля и передача в/б мяча	18.03-23.03	

53	Плавание. Отрезок 50 метров без учета времени	01.04-06.04	
54	«Передал — садись», игры с мячом	01.04-06.04	
55	Плавание кролем на груди и спине 6х25 метров	08.04-13.04	
56	«Передал — садись», игры с мячом	08.04-13.04	
57	Плавание кролем на груди и спине 6х25 метров	15.04-20.04	
58	Игры с мячом	15.04-20.04	
59	Проплывание отрезков с заданием вольным стилем	22.04-27.04	
60	Высокий и низкий старт	22.04-27.04	
61	Проплывание отрезков с заданием вольным стилем	29.04-04.05	
62	Бег 30м	29.04-04.05	
63	Плавание 50 м на результат	06.05-11.05	
64	Метание мяча. Игры с метанием	06.05-11.05	
65	Прыжок в длину с места	13.05-18.05	
66	Бег в равномерном темпе до 10 мин	13.05-18.05	
67	Бег 1000 м на результат	20.05-25.05	
68	Игры и эстафеты со скакалками и мячами	20.05-25.05	

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
1КЛАСС  
1 класс**

**Лёгкая атлетика**

Контрольные упражнения (тест)	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бег 30 м (сек)	5,6 и меньше	6,2-7,3	7,5 и больше	5,8 и меньше	6,4-7,5	7,6
Челночный бег 3*10м	9,9 и меньше	10,3-10,8	11,2	10,2 и меньше	10,6-11,3	11,7
Бег 1000 метров			без	учёта	времени	
Прыжок в длину с места	155	115-135	100	150	110-130	85
Метание малого мяча 150г (м)	8	4-7	Ближе 4	8	4-7	Ближе 4

**Гимнастика**

Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.	15 и более	8-14	Менее 8 раз	15 и более	8-14	Менее 8 раз

Подтягивание в висе (раз)	4	2-3	1	-	-	-
Подтягивание в висе лёжа (раз)	-	-	-	12	4-8	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	10	8	5	8	5	4
Наклон вперёд из положения сидя (см)	9	3-5	1	12,5	6-9	2

## 2 класс

### Лёгкая атлетика

Контрольные упражнения (тест)	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бег 30 м (сек)	5,4 и меньше	6,0-7,0	7,1 и больше	5,6 и меньше	6,2-7,2	7,3
Челночный бег 3*10м	9,1 и меньше	9,5-10,0	10,4	9,7 и меньше	10,1-10,7	11,2
Бег 1000 метров		без	учёта	времени		
Прыжок в длину с места	165	125-145	110	155	125-140	90
Метание малого мяча (м)	15	9-14	8	14	8-13	7

### Гимнастика

Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40	30	80	35	20
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.	19 и более	13-18	Менее 12 раз	19 и более	13-18	Менее 12 раз
Подтягивание в висе (раз)	4	2-3	1	-	-	-
Подтягивание в висе лёжа (раз)	-	-	-	14	6-10	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	11	8	6	9	5	4
Наклон вперёд из положения сидя (см)	7,5	3-5	1	11,5	5-8	2

**3 класс****Лёгкая атлетика**

Контрольные упражнения (тест)	Мальчики			Девочки		
	Высокий "5"	Средний "4"	Низкий "3"	Высокий "5"	Средний "4"	Низкий "3"
Бег 30 м (сек)	5,1 и меньше	5,7-6,7	6,8 и больше	5,3 и меньше	6,0-6,9	7,0
Бег 60 м (сек)	10,5	11,6	12,0	11,0	12,3	12,9
Челночный бег 3*10м	8,8 и меньше	9,3-9,9	10,2	9,3 и меньше	10,3-9,7	10,8
Бег 1000 метров		без	учёта	времени		
Прыжок в длину с места	175	130-150	120	160	135-150	110
Метание малого мяча (м)	18	15	12	15	12	10

**Гимнастика**

Прыжки со скакалкой за 1 мин.	80	70	60	90	80	70
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.	21 и более	16-20	Менее 15 раз	20 и более	14-19	Менее 13 раз
Подтягивание в висе (раз)	4	2-3	1	-	-	-
Подтягивание в висе лёжа (раз)	-	-	-	14	6-10	3
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа	15	10	6	10	7	5
Наклон вперёд из положения сидя (см)	7,5	3-5	1	11,5	5-8	2

**4 класс****Лёгкая атлетика**

	Мальчики	Девочки
--	----------	---------

Контрольные упражнения (тест)	Высокий "5"	Средний "4"	Низкий "3"	Высокий "5"	Средний "4"	Низкий "3"
Бег 30 м (сек)	5,0 и меньше	5,7-6,5	6,6 и больше	5,2 и меньше	6,0-6,5	6,6
Челночный бег 3*10м	8,8 и меньше	9,3-9,9	10,2	9,3 и меньше	10,3-9,7	10,8
Бег 1000 метров (мин)	5:50	6:10	6:50	6:10	6:30	6:50
Прыжок в длину с места	185	140-160	130	170	140-155	120
Метание малого мяча (м)	21	18	15	18	15	12

### Гимнастика

Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	80	70	100	90	80
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.	21 и более	16-28	Менее 12 раз	19 и более	13-28	Менее 12 раз
Подтягивание в висе (раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание в висе лёжа (раз)	-	-	-	15	9	7
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа	16	11	7	11	8	5
Наклон вперёд из положения сидя (см)	8	3-5	2	12	5-8	3