

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
Муниципальное образование «Муниципальный округ Якшур-Бодьинский район Удмуртской Республики»  
МБОУ Якшур-Бодьинская гимназия**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании ШМО  
Протокол № 1 от «27» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом директором МБОУ  
Якшур-Бодьинская гимназии  
№ 386 от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 1-4 классов

ФИО педагогов:  
Вахрушева А.В.  
Широбоков С.И.

**с. Якшур-Бодья 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений, игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом по конечному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организми результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности, спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать

основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе по физической культуре отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с

использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа по физической культуре обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, даёт распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

В программе по физической культуре нашли своё отражение условия Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся

систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой

деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы по физической культуре в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определённых в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для

максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

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

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

Содержание программы по физической культуре строится на принципах лично-ориентированной, лично-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристическо-спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений. В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности); физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое

подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств обучающихся с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении

обучающихся.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой по физической культуре предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы по физической культуре предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы по физической культуре лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать

ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы по физической культуре обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций физической культуры традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы по физической культуре позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы по физической культуре учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

преимущество основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;

возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;



формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре являются:

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

При планировании учебного материала по программе по физической культуре рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального общего образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

## **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:

### **1) патриотическое воспитание:**

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

### **2) гражданское воспитание:**

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

### **3) ценности научного познания:**

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

#### **4) формирование культуры здоровья:**

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

#### **5) экологическое воспитание:**

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

### **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.

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

##### **Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:**

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;  
устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотр видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

## **Коммуникативные универсальные учебные действия**

### **Общение:**

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге; описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая

обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов стороны сотрудничества.

## **Регулятивные универсальные учебные действия**

### **Самоорганизация и самоконтроль:**

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразиём искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения *в 1 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки. Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса; осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе

с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;

осваивать способы игровой деятельности.

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

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при



выполнении упражнений с различной нагрузкой;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения: участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно- скоростных способностей; осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, галопом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

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

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических

упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений; формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях

по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде; формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений

(по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений. Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьем формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты: составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка); осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямой с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

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

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной

деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта; характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры

– в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);  
принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из спортивных игр.

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

### **1 КЛАСС**

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на

полупальцах и пятках («казачок»), шагис продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемыес отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения.

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мячаиз руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросоки ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыкови умений.

Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пятьи девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организуемые команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

## **2 КЛАСС**

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития



координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча. Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) – шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъём – стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок»,

«весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону, поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организуемые команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью

### **3 КЛАСС**

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием

танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приёмы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при наличии материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

## 4 КЛАСС

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игры игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укреплении мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант),

упражнение для рук, упражнение «волна» вперёд, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или

продольный, стойка на руках, колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, перемещение на лыжах, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **1 КЛАСС**

| № п/п   | Наименование разделов и тем учебного предмета | Количество часов | Программное содержание | Основные виды деятельности обучающихся | ЭОР |
|---|---|------------------|------------------------|--|-----|
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b> |   |                  |                        |  |     |

|     |                              |   |   |  |  |
|-----|------------------------------|---|---|--|--|
| 1.1 | Знания о физической культуре | 5 | <p>Физическая культура.<br/>         Культура движения.<br/>         Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности.<br/>         Основные разделы урока.<br/>         Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.</p> <p>Правила поведения на уроках физической культуры.<br/>         Общие принципы выполнения гимнастических упражнений.</p> | <p>Находить необходимую информацию по темам: гимнастика, игры, туризм, спорт. Определять понятие «физическая культура».</p> <p>Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта.</p> <p>Определять и кратко характеризовать понятие «здоровый образ жизни».</p> <p>Понимать и формулировать задачи «ГТО».</p> <p>Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Понимать и отличать физические качества «гибкость» и «координация». Описывать формы наблюдения</p> | <p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a></p> <p><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a></p> <p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p> |
|-----|------------------------------|---|---|--|--|

|   |   |  |   |  |
|---|---|--|---|--|
|   |   | <p>Гимнастический шаг.<br/>Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.</p> <p>Место для занятий физическими упражнениями.<br/>Спортивное оборудование и инвентарь.<br/>Одежда для занятий физическими упражнениями.<br/>Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.</p> <p>Распорядок дня.<br/>Личная гигиена.<br/>Основные правила личной гигиены.<br/>Самоконтроль.<br/>Строевые команды, построение, расчёт</p> | <p>за динамикой развития гибкости и координационных способностей.<br/>Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой.<br/>Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры.</p> <p>Уметь составлять распорядок дня.<br/>Знать правила личной гигиены и правила закаливания.<br/>Знать строевые команды и определения при организации строя</p> |  |
| Итого по разделу                                    | 5 |  |   |  |
| <b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b> |   |  |   |  |

|     |  |   |  |   |   |
|-----|--|---|--|---|---|
| 2.1 | Самостоятельные занятия обще-развивающими и здоровье-формирующими физическими упражнениями | 2 | Распорядок дня. Личная гигиена. Здоровый образ жизни. Жизненно важные навыки и умения человека | <p>Составлять индивидуальный распорядок дня.</p> <p>Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p>Называть основные правила личной гигиены. Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации.</p> <p>Уметь измерять соотношение массы и длины тела.</p> <p>Вести дневник измерений</p> | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
|-----|--|---|--|---|---|



|  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 2.2  | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения | 3 | Игры и игровые задания  | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.<br>Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности.<br>Составлять игровые задания.<br>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 2.3  | Самоконтроль. Строевые команды и построения   | 1 | Самоконтроль. Строевые команды. Построение, передвижение, расчет. Организующие команды и приемы | Знать и определять внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой.<br>Соблюдать рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений.<br>Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам:<br>«Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый – второй рассчитайсь!», «На первый – третий рассчитайсь!» | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   | 6 |   |   |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                        |   |   |   |   |   |
| <b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |   |   |   |   |   |

|     |   |    |   |   |  |
|-----|---|----|---|---|--|
| 3.1 | Освоение упражнений основной гимнастики | 25 | <p>Упражнения основной гимнастики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ для формирования и развития опорно-двигательного аппарата;</li> <li>▪ для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника;</li> <li>▪ для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений.</li> </ul> | <p>1) Освоить универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений:</p> <p>а) для формирования и развития опорно-двигательного аппарата:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ гимнастические упражнения общейразминки – приставные шаги вперёд на полной стопе; шаги с продвижением вперёд попеременно на носках и пятках; шаги с продвижением вперёд на носках стоя и в полуприседе; небольшие прыжки в полном приседе;</li> </ul> | <p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br/> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br/> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p> |
|-----|---|----|---|---|--|

|  |  |  |   |   |   |
|--|--|--|---|---|---|
|  |  |  | <p>Контроль величины нагрузки и дыхания</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ гимнастические упражнения партерной разминки – упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности голеностопных суставов;</li> <li>▪ хореографические позиции;</li> <li>б) для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ гимнастические упражнения для разогревания мышц спины методом «скручивания»;</li> <li>▪ гимнастические упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности;</li> </ul> </li> <li>в) для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ развитие координации – шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне; бег, сочетаемый с круговыми движениями руками; подскоки через скакалку вперёд, назад; прыжки через скакалку вперёд, назад; баланс гимнастического мяча на ладони; передача</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> </ul> |
|--|--|--|---|---|---|

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | мяча из руки в руку; одиночный отбив мяча от пола; переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно; |  |
|--|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  | <p>перекат мяча по полу, по рукам;<br/>бросок<br/>и ловля мяча; танцевальные шаги:<br/>«полька»или «буратино»,<br/>«ковырялочка»,<br/>«верёвочка»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ для развития моторики – вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях;</li> <li>▪ для освоения жизненно важных навыков и умений: равновесие: рабочая нога – колено вперед; рабочая нога назад «арабеск» или «ласточка»; повороты в обестороны на сорок пять градусов; прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на сорок пять и девяностоградусов в обе стороны.</li> </ul> <p>2) Освоить универсальные умения контролировать величину нагрузки.</p> <p>3) Освоить универсальные умения контролировать дыхание во время</p> |  |
|--|--|--|--|---|--|

|   |                               |    |   |  |   |
|---|-------------------------------|----|---|--|---|
|   |                               |    |   | выполнения гимнастических упражнений   |   |
| 3.2   | Игры и игровые задания        | 17 | Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой | Освоить музыкально-сценические игры. Выполнять игровые задания, спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.3   | Организующие команды и приёмы | 1  | Универсальные умения при выполнении организующих команд                                 | Освоить универсальные умения при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый–второй рассчитайсь!», «На первый–третий рассчитайсь!» | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| Итого по разделу  |                               | 43 |   |  |   |
| <b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b> |                               |    |   |  |   |

|                                     |                                    |    |  |  |   |
|-------------------------------------|------------------------------------|----|--|--|---|
| 4.1                                 | Овладение физическими упражнениями | 12 | Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений | <p>Овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ гимнастические упражнения – упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп;</li> <li>▪ акробатические упражнения – «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону;</li> <li>▪ подводящие упражнения к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), группировка;</li> <li>▪ спортивные упражнения (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания</li> </ul> | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| Итого по разделу                    |                                    | 12 |  |  |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                    | 66 |  |  |   |

## 2 КЛАСС

| №<br>п/п                                      | Наименование<br>разделов и тем<br>учебного предмета | Количество<br>часов | Программное содержание   | Основные виды деятельности<br>обучающихся  |  |
|---|---|---------------------|--|--|--|
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b> |   |                     |  |  |  |
| 1.1   | Знания о физической культуре                        | 5                   | <p>Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка.</p> <p>Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр.</p> <p>Современная история Олимпийских игр.</p> <p>Виды гимнастики в спорте</p> | <p>Находить необходимую информацию по темам.</p> <p>Объяснять связь массы и длины тела для гармоничного физического развития. Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Уметь определять правильную осанку. Понимать и раскрывать связь правильной осанки и развития здорового организма.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Пересказывать тексты по истории и современности олимпийского движения.</p> | <p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a></p> <p><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a></p> <p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p> |



|     |                         |   |   |  |  |
|-----|-------------------------|---|---|--|--|
|     |                         |   | <p>и олимпийские гимнастические виды спорта.</p> <p>Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.</p> <p>Эстетическое развитие.</p> <p>Упражнения по видам разминки. Танцевальные шаги. Музыкально-сценические игры</p> | <p>Объяснять структуру российского спортивного движения.</p> <p>Характеризовать систему проведения соревнований в России и мире.</p> <p>Подбирать упражнения основной гимнастики для использования передачи образа движением.</p> <p>Различать манеру выполнения танцевальных шагов русских народных танцев.</p> <p>Подбирать музыкальные фрагменты для передачи образа движением в музыкально-сценических играх</p> |  |
| 1.2 | Основы навыков плавания | 4 | <p>Плавание. Правила поведения в бассейне.</p> <p>Элементы плавания</p>   | <p>Знать и объяснять правила поведения в бассейне.</p> <p>Знать общую информацию по плаванию. Осваивать элементы плавания.</p> <p>Уметь отмечать характерные ошибки при</p>  | <p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a></p> <p><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a></p> <p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p> |

|   |  |   |  |  |  |
|---|--|---|--|--|--|
|   |  |   |  | ОСВОЕНИИ ОСНОВНЫХ<br>ЭЛЕМЕНТОВ<br>ПЛАВАНИЯ |  |
| Итого по разделу                                    |  | 9 |  |  |  |
| <b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b> |  |   |  |  |  |

|     |  |   |  |  |  |
|-----|--|---|--|--|--|
| 2.1 | <p>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье-формирующими физическими упражнениями</p> | 2 | <p>Гармоничное развитие. Осанка. Физическая нагрузка. Жизненно важные навыки и умения. Оценка динамики развития физических качеств</p> | <p>Уметь измерять массу и длину тела. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Вести дневник наблюдения за динамикой развития гибкости и координации, изменениями длины и массы тела. Анализировать полученные результаты наблюдений. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота, сила). Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей. Организовывать регулярное повторение освоенных гимнастических упражнений. Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств:</p> | <p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br/> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br/> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p> |
|-----|--|---|--|--|--|

|  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  | <p>гибкости, координации.<br/>Оценивать своё состояние<br/>(ощущения) после выполнения<br/>комплексов упражнений,<br/>закаливающих процедур</p> |  |
|--|--|--|--|---|--|

|  |   |   |   |  |   |
|--|---|---|---|--|---|
| 2.2  | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения | 3 | Игры и эстафеты, их правила. Ролевое взаимодействие | <p>Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил.</p> <p>Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности.</p> <p>Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.).</p> <p>Выполнять самостоятельно действия на строевые команды «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»</p> | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   | 5 |   |  |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                        |   |   |   |  |   |
| <b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |   |   |   |  |   |

|     |  |    |  |  |   |
|-----|--|----|--|--|---|
| 3.1 | Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики | 20 | <p>Гимнастические упражнения по видам разминки.</p> <p>Общая разминка.</p> <p>Партерная разминка.</p> <p>Разминка у опоры.</p> | <p>Совершенствовать выполнение упражнений.</p> <p><i>Общая разминка</i></p> <p>Овладевать техникой выполнения новых упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»);</p> | <p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a></p> <p><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a></p> <p><a href="http://uchi.ru/">uchi.ru/</a></p> |
|-----|--|----|--|--|---|

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).</p> <p><i>Партнерная разминка</i><br/> Овладевать техникой выполнения упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации,</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  | <p>укрепления мышц бёдер («неваляшка»).</p> <p><i>Разминка у опоры</i><br/>Овладевать техникой выполнения упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения</p> |  |
|--|--|--|--|---|--|



|  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  | <p>Основная гимнастика.<br/>Подводящие упражнения,<br/>акробатические упражнения.<br/>Основная гимнастика.<br/>Упражнения</p> | <p>эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз) полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону)</p> <p>Овладевать техникой выполнения подводящихи акробатических</p> |  |
|--|--|--|---|--|--|

|  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  | <p>упражнений: кувырок вперёд, назад;<br/>шпагат, колесо, мост<br/>из положения сидя, стоя и<br/>вставаниеиз положения<br/>мост.</p> <p>Овладевать техникой выполнения<br/>упражненийс гимнастическим<br/>предметом скакалка.</p> |  |
|--|--|--|--|---|--|

|     |                        |    |  |  |  |
|-----|------------------------|----|--|--|--|
|     |                        |    | <p>для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.</p> <p>Основная гимнастика.</p> <p>Комбинации упражнений</p>                          | <p>Вращение скакалки, сложенной вдвое, кистью руки, бросок и ловля скакалки.</p> <p>Высокие прыжки вперед через скакалку двойным махом вперед.</p> <p>Бросок мяча в заданную плоскость ловля мяча.</p> <p>Серия отбивов мяча.</p> <p>Осваивать принципы соединения упражнений в комбинации.</p> <p>Овладевать техникой выполнения упражнений в комбинациях</p> |  |
| 3.2 | Игры и игровые задания | 15 | <p>Общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания.</p> <p>Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности</p> | <p>Осваивать взаимодействие общеразвивающих, ролевых, спортивных, туристических игр и игровых заданий; спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности, в т. ч. спортивных эстафет с мячом, со скакалкой.</p> <p>Участвовать в играх, выполнять игровые задания</p>  | <p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a></p> <p><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a></p> <p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p> |

|   |  |    |   |  |   |
|---|--|----|---|--|---|
| 3.3   | Организующие команды и приёмы  | 2  | Техника выполнения действий при строевых командах   | Овладевать техникой выполнения действий при строевых командах «По порядку рассчитайсь!», «На первый–третий рассчитайсь!», «В одну шеренгу – стройся!», «В две шеренги – стройся!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!»  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| Итого по разделу  |  | 37 |   |  |   |
| <b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b> |  |    |   |  |   |
| 4.1   | Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений | 17 | Основная гимнастика. Акробатика. Работа с гимнастическим предметом. Основы навыков плавания | Овладевать техникой выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок, прыжки, повороты, равновесие, бросок и ловля гимнастического предмета. Осваивать плавательную подготовку (при наличии материально-технического оснащения). Осваивать упражнения ознакомительного плавания – универсальных умений дыхания в воде. Овладевать техникой выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|                                     |  |    |  |   |  |
|-------------------------------------|--|----|--|---|--|
|                                     |  |    |  | «лягушонок»,<br>«весёлый дельфин».<br>Осваивать спортивные стили плавания |  |
| Итого по разделу                    |  | 17 |  |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68 |  |   |  |

### 3 КЛАСС

| № п/п   | Наименование разделов и тем учебного предмета | Количество часов | Программное содержание | Основные виды деятельности обучающихся | ЭОР |
|---|---|------------------|------------------------|--|-----|
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b> |   |                  |                        |  |     |

|     |                              |   |   |   |  |
|-----|------------------------------|---|---|---|--|
| 1.1 | Знания о физической культуре | 5 | <p>Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития.</p> | <p>Находить необходимую информацию по темам. Объяснять влияние нагрузки на мышцы. Понимать и раскрывать связь между выполнением физических упражнений и гармоничным физическим, интеллектуальным и эстетическим развитием. Понимать и раскрывать смысл и необходимость классификации физических упражнений.</p> <p>Уметь определять физические упражнения в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания. Характеризовать гимнастику в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и давать оценку эффективности её воздействия на строение и функции организма.</p> | <p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br/> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br/> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p> |
|-----|------------------------------|---|---|---|--|

|  |                         |   |   |  |   |
|--|-------------------------|---|---|--|---|
|  |                         |   | Гимнастика. Подводящие упражнения.<br>Характеристика подводящих упражнений  | Уметь характеризовать подводящие упражнения и их значение. Уметь подбирать комплекс и объяснять технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования   |   |
| 1.2  | Основы навыков плавания | 4 | Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании | Знать и уметь представлять на суше правила дыхания в воде при плавании.<br>Знать основные правила плавания – правильное дыхание, согласование работы ноги дыхания, согласование работы рук, координация всех частей тела.<br>Знать и уметь описывать технику выполнения спортивных стилей плавания | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| Итого по разделу                             |                         | 9 |   |  |   |
| <b>Раздел 2. Способы физической культуры</b> |                         |   |   |  |   |

|     |   |   |   |  |   |
|-----|---|---|---|--|---|
| 2.1 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье-формирующими физическими упражнениями | 2 | Партерная разминка.<br>Разминка у опоры.<br>Элементы танцевальных движений. Моделирование физической нагрузки.<br>Освоение навыков плавания | Осваивать навыки по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры.<br>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению танцевальных движений под музыку, ритм, счёт.<br>Моделировать физическую нагрузку при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств. | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
|-----|---|---|---|--|---|



|  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  | <p>Осваивать и демонстрировать приёмы выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>Подбирать комплексы и демонстрировать технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.</p> <p>Имитировать упражнения на суше для подготовки к освоению плавания:<br/> бег на месте, ноги не отрываются от пола, маленький диапазон движений; в положении сидя – интенсивные махи ногами, имитация плавания</p> |  |
|--|--|--|--|---|--|

|     |   |   |   |  |   |
|-----|---|---|---|--|---|
| 2.2 | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения | 3 | Игровая деятельность с ролевым участием.<br>Правила безопасности при выполнении спортивных эстафет и игровых заданий.<br>Организующие команды | Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил.<br>Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности.<br>Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.). | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
|-----|---|---|---|--|---|

|  |  |   |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|
|  |  |   |  | <p>Проявлять самостоятельность в организации игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать стремление к победе, уважительно относиться к соперникам. Устанавливать ролевое участие членов команды.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой и спортивной деятельности.</p> <p>Оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры (эстафеты).</p> <p>Выполнять организующие команды для строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью</p> |  |
| Итого по разделу   |  | 5 |  |  |  |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                        |  |   |  |  |  |
| <b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |  |   |  |  |  |

|     |   |    |  |   |  |
|-----|---|----|--|---|--|
| 3.1 | Освоение специальных упражнений основной гимнастики | 10 | <p>Основная гимнастика.</p> <p>Комплексы упражнений для целевого назначения.</p> <p>Универсальные умения в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Перемещения различными способами</p> | <p>Совершенствовать выполнение упражнений: освоить комплексы упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота);</p> <p>освоить комплексы упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные);</p>   | <p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a></p> <p><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a></p> <p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p> |
|     |   |    |  | <p>освоить комплексы упражнений, для развития: гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей; проявлять физические качества: гибкость, координацию, быстроту и демонстрировать динамику их развития; осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;</p> <p>осваивать строевой и походный шаг; осваивать универсальные</p> |  |

|   |   |    |  |   |   |
|---|---|----|--|---|---|
|   |   |    |  | <p>умения выполнения перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги</p>                                     |   |
| 3.2   | Игры и игровые задания                    | 17 | Спортивные игры с использованием элементов единоборства  | Проводить и участвовать в спортивных играх, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| Итого по разделу  |   | 27 |  |   |   |
| <b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b> |   |    |  |   |   |
| 4.1   | Комбинации упражнений основной гимнастики | 1  | <p>Основная гимнастика.<br/>         Специальные упражнения: прыжки, повороты, равновесия.<br/>         Танцевальные шаги и элементы</p> | Овладеть техникой выполнения специальных упражнений для развития двигательных качеств: прыгучесть, способность к вращательным движениям, способность к сохранению | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  | <p>равновесия через освоение технических действий: повороты и прыжки</p>  |  |
|  |  |  |  | <p>в комбинации с использованием гимнастических предметов; серия поворотов прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку. Осваивать и демонстрировать комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов</p> |  |

|     |                                     |    |  |   |   |
|-----|-------------------------------------|----|--|---|---|
| 4.2 | Спортивные упражнения               | 15 | Спортивные упражнения. Техника спортивного плавания. Нормативы ГТО | <p>Осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).</p> <p>Осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (на выбор) (при наличии материально-технического обеспечения). Демонстрировать динамику улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние. Осваивать универсальные умения для выполнения нормативов ГТО, соответствующих возрастному этапу и уровню физической подготовки</p> | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 4.3 | Туристические физические упражнения | 4  | Универсальные умения и навыки туристической деятельности           | Осваивать и демонстрировать универсальные умения для выполнения игровых заданий туристической деятельности  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|                                     |  |    |   |  |   |
|-------------------------------------|--|----|---|--|---|
| 4.4                                 | Подготовка к демонстрации полученных результатов | 7  | Формы демонстрации физических результатов | Осваивать контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости и координации.<br>Осваивать тестовые упражнения ГТО II степени.<br>Осваивать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления.<br>Участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| Итого по разделу                    |  | 27 |   |  |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68 |   |  |   |

#### 4 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем учебного | Количество часов | Программное содержание | Основные виды деятельности обучающихся | ЭОР |
|-------|--------------------------------------|------------------|------------------------|--|-----|
|-------|--------------------------------------|------------------|------------------------|--|-----|



|   |                              |   |  |   |  |
|---|------------------------------|---|--|---|--|
|   | предмета                     |   |  |   |  |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b> |                              |   |  |   |  |
| 1.1   | Знания о физической культуре | 5 | <p>Характеристика физической культуры, её роль в общей культуре человека.</p> <p>Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки.</p> <p>Важные навыки жизнедеятельности человека.</p> <p>Туристическая деятельность.</p> <p>Разновидности туристической деятельности.</p> <p>Туристические упражнения и роль туристической деятельности</p> <p>в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях. Строевые команды.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Правила предупреждения</p> | <p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека.</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма.</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.</p> <p>Понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности.</p> <p>Формулировать основные задачи физической культуры.</p> <p>Объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта.</p> | <p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a></p> <p><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a></p> <p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p> |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | Приводить примеры спортивной подготовки. |  |
|--|--|--|--|--|--|

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  |  | <p>травматизма на уроке<br/>«Физическая культура»</p> | <p>Характеризовать навыки плавания и гимнастики как важные навыки жизнедеятельности человека.<br/>Характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях.<br/>Давать основные определения по организации строевых упражнений.<br/>Знать строевые команды и демонстрировать свои строевые упражнения.<br/>Знать технику выполнения упражнения для тестирования результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей.<br/>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.<br/>Определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и</p> |  |
|--|--|---|--|--|

|  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  | <p>условий занятий.<br/>Различать физические упражнения по воздействию на развитие физических качеств и способностей.</p> |  |
|--|--|--|--|---|--|

|   |                                    |    |   |   |  |
|---|------------------------------------|----|---|---|--|
|   |                                    |    |   | <p>Различать физические упражнения по целевому назначению: общеразвивающие, спортивные туристические.</p> <p>Знать правила ориентирования на местности и правила безопасной жизнедеятельности на природе</p>  |  |
| Итого по разделу                                    |                                    | 5  |   |   |  |
| <b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b> |                                    |    |   |   |  |
| 2.1   | Способы физкультурной деятельности | 10 | <p>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием. Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их</p> | <p>Находить информацию по теме. Проявлять творческое начало при подготовке демонстрации личных результатов обучения по программе. Использовать методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием. Составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур. Измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам</p> | <p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a></p> <p><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a></p> <p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p> |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>программы (гибкость, координационно- скоростные способности).</p> <p>Объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|

|  |  |        |  |   |  |
|--|--|--------|--|---|--|
|  |  |        | <p>развития.<br/>         Моделирование комплексов упражнений.<br/>         Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности</p> | <p>физических упражнений по виду спорта(по выбору).<br/>         Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.<br/>         Моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д.<br/>         Составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.<br/>         Собирать комплект базового снаряжения для похода на короткие дистанции.<br/>         Составлять маршрут похода на короткие дистанции; использовать карту и компас для определения места нахождения</p> |  |
| Итого по разделу   |  | 1<br>0 |  |   |  |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                        |  |        |  |   |  |
| <b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |  |        |  |   |  |

|     |   |    |   |   |  |
|-----|---|----|---|---|--|
| 3.1 | Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики | 10 | <p>Техника выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики:</p> <p>— для укрепления отдельных мышечных групп;</p> <p>— учитывающих особенности режима работы мышц;</p> <p>— для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей</p> | <p>Совершенствовать выполнение упражнений. Овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота).</p> <p>Овладеть техникой выполнения комплексов упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные).</p> <p>Овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей.</p> <p>Проявлять физические качества: гибкость,</p> | <p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a></p> <p><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a></p> <p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p> |
|     |   |    |   |   |  |



|   |  |    |   |  |   |
|---|--|----|---|--|---|
| 3.2   | Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений | 10 | Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам.<br>Общефизическая подготовка по индивидуальной образовательной траектории | координацию, быстроту – и продемонстрировать динамику их развития.<br>Овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.<br>Овладеть техникой выполнения строевого, походного шага.<br>Овладеть универсальными умениями выполнения перемещений различными способами передвижений, включая: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.3   | Игры и игровые задания   | 6  | Спортивные игры с элементами видов спорта   | Проводить спортивные игры, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта, и участвовать в них   | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| Итого по разделу  |  | 26 |   |  |   |
| <b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b> |  |    |   |  |   |
| 4.1   | Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии   | 2  | Физические упражнения. Взаимодействие в группах   | Овладеть универсальными умениями при выполнении организующих упражнений для групп, в том числе при выполнении спортивных упражнений.<br>Овладеть универсальными умениями по взаимодействию в   | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|     |  |   |  |   |   |
|-----|--|---|--|---|---|
|     | виив группах   |   |  | парах и группах при разучивании специальных физических упражнений. Проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики. Моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры). Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений техники плавания. |   |
| 4.2 | Универсальные умения плавания спортивными стилями  | 7 | Плавание. Стили плавания   | Овладеть техникой одним (или несколькими) стилем плавания (на выбор). Выполнять плавание на скорость (при наличии материально-технической базы). Соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом.  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 4.3 | Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах | 3 | Работа с гимнастическими предметами для развития моторики и координационно-скоростных способностей |   | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|     |  |   |  |  |  |
|-----|--|---|--|--|--|
| 4.4 | <p>Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах,</p> | 2 | <p>Развитие координации. Равновесия. Прыжки. Повороты. Танцевальные движения. Акробатика</p> | <p>Овладеть универсальным умением удержания</p>  | <p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br/> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br/> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p> |
|     | <p>выполнения акробатических упражнений</p>  |   |  | <p>гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах.<br/> Демонстрировать технику</p> | <p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br/> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br/> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p> |

|     |  |   |  |   |
|-----|--|---|--|---|
| 4.5 | Организации проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревнованиях и деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО | 2 | Организация соревновательной деятельности через демонстрацию полученных навыков и умений | <p>выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком одной ноги (попеременно), на месте и с разбега.</p> <p>Осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках). Осваивать и демонстрировать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах.</p> <p>Осваивать и демонстрировать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет.</p> <p>Осваивать и демонстрировать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-</p> |
|-----|--|---|--|---|

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО |  |
|--|--|--|--|--|--|

|     |   |   |  |   |  |
|-----|---|---|--|---|--|
| 4.6 | Игры и игровые задания, спортивные эстафеты | 4 | <p>Игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие:</p> <p>— воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопомощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.;</p> <p>— воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т. д.</p> | <p>Демонстрировать игры, спортивные эстафеты и выполнять игровые задания. Принимать на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды.</p> <p>Соблюдать правила игр и правила безопасного поведения во время игр. Уметь описывать правила игр и спортивных эстафет.</p> <p>Проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), соблюдать этические нормы поведения.</p> <p>Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.</p> <p>Проявлять фантазию и инициативу в игровой деятельности.</p> <p>Выполнять в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнения, танцевальные движения. Передавать характер сюжета, замысла игрового задания движением тела, мимикой лица.</p> <p>Демонстрировать взаимопомощь в команде и уважительное отношение к природе, окружающей среде.</p> | <p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a></p> <p><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a></p> <p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p> |
|-----|---|---|--|---|--|

|                                     |  |    |   |   |   |
|-------------------------------------|--|----|---|---|---|
|                                     |  |    |   | Соблюдать правила безопасности во время похода.<br>Проявлять смекалку.<br>Соблюдать приёмы безопасной жизнедеятельности на природе.<br>Выполнять необходимые условия дисциплины и командной работы  |   |
| 4.7                                 | Подготовка к демонстрации полученных результатов | 7  | Формы демонстрации физических результатов | Демонстрировать и выполнять контрольно- тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости, координации. Демонстрировать тестовые упражнения ГТО II ступени.<br>Демонстрировать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| Итого по разделу                    |  | 27 |   |   |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68 |   |   |   |

#### Материально-техническое обеспечение

Библиотечный фонд: Стандарты начального общего образования по физической культуре;  
Примерные программы по учебным предметам (1-4 классы); Рабочие программы по физической культуре; Учебники и пособия 1-4 классы; Методические издания по физической культуре для учителей;

Демонстрационные учебные пособия: Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности; Плакаты методические; Портреты, плакаты выдающихся деятелей спорта, олимпийского движения; 1 Экранно-звуковые пособия: Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» и электронных носителях;

Технические средства обучения: Аудиоцентр; Радиомикрофон; Принтер; Цифровой фотоаппарат; Компьютер; Оборудование: Стенка гимнастическая; Скамейка гимнастическая; Канат; Коврики гимнастические; Гимнастические маты; Мячи набивные (1кг, 2кг); Мячи теннисные; Скакалки; Палки гимнастические; Обручи; Секундомер; Сетки для переноса мячей; Стойки; Рулетка; Номера нагрудные; мячи баскетбольные; Мячи волейбольные; Сетка игровая волейбольная; Медицинская аптечка;

Спортивные залы: Спортивный игровой зал; Гимнастический малый зал; Кабинет учителей и хранения инвентаря;

Пришкольный стадион: Легкоатлетическая дорожка; Сектор для прыжков в длину; Игровое поля для футбола; Площадка игровая баскетбольная; Площадка игровая волейбольная; Лыжная трасса.

1. Лях В.И – физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. М. Просвещение, 2014г.
2. Лях В.И – физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия 1-4 класс: пособие для учителей. М. Просвещение, 2012г.
3. Лях В.И – комплексная программа физического воспитания 1-11 класс: пособие для учителей. М. Просвещение, 2009г.
4. Потрекеев А.Ю- подвижные игры 1-4 классы: пособие для учителей. М. ВАКО, 2010г.
5. Потрекеев А.Ю – зимние подвижные игры 1-4 класс: пособие для учителей. М. ВАКО, 2010г.
6. Федеральный государственный стандарт начального общего образования. М. Просвещение, 2011г.
7. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 No273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации». Источник: «Российская газета», федеральный выпуск No5976 от 31.12.2012



## СИСТЕМА ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ЗНАНИЙ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ВИДЫ КОНТРОЛЯ (1 – 4 классы)

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### 1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

| Оценка «5»  | Оценка «4»   | Оценка «3»   | Оценка «2»                     |
|---|--|--|--------------------------------|
| За ответ, в котором:  | За тот же ответ, если:   | За ответ, в котором:   | За непонимание и:              |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, | В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет | Не знание материала программы. |

|                           |  |  |  |
|---------------------------|--|--|--|
| используя в деятельности. |  | должной аргументации и умения использовать знания на практике. |  |
|---------------------------|--|--|--|

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

| Оценка «5»  | Оценка «4»  | Оценка «3»  | Оценка «2»  |
|---|---|---|---|
| За выполнение, в котором:   | За тоже выполнение, если:   | За выполнение, в котором:   | За выполнение, в котором:   |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

## 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|------------|------------|------------|------------|
|------------|------------|------------|------------|

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <p><b>Учащийся умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li> </ul> | <p><b>Учащийся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li> </ul> | <p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p> | <p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p> |
|---|---|--|---|

#### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

| Оценка «5»  | Оценка «4»   | Оценка «3»   | Оценка «2»  |
|---|--|--|---|
| <p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p> | <p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p> | <p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p> | <p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p> |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

### Нормативы по физической культуре

#### Нормативы по физкультуре 1 класс

| Упражнения                     | Мальчики    |      |      | Девочки     |      |      |
|--------------------------------|-------------|------|------|-------------|------|------|
|                                | 5           | 4    | 3    | 5           | 4    | 3    |
| Бег 30 м (сек)                 | 6,1         | 6,9  | 7,0  | 6,6         | 7,4  | 7,5  |
| «Челночный бег» 3x10 м (сек.)  | 9,9         | 10,8 | 11,2 | 10,2        | 11,3 | 11,7 |
| Ходьба на лыжах 1 км.          | 8,30        | 9,00 | 9,30 | 9,00        | 9,30 | 10,0 |
| Кросс 1000 м. (мин.,сек.)      | без времени |      |      | без времени |      |      |
| Прыжок в длину с места (см)    | 140         | 115  | 100  | 130         | 110  | 90   |
| Метание набивного мяча (см)    | 295         | 235  | 195  | 245         | 220  | 200  |
| Метание малого мяча 150г (м)   | 20          | 15   | 10   | 15          | 10   | 5    |
| Метание в цель с 6 м           | 3           | 2    | 1    | 3           | 2    | 1    |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин.  | 40          | 30   | 15   | 50          | 30   | 20   |
| Поднимание туловища за 1 мин.  | 30          | 26   | 18   | 18          | 15   | 13   |
| Подтягивание в висе (раз)      | 4           | 2    | 1    |             |      |      |
| Подтягивание в висе лёжа (раз) |             |      |      | 12          | 8    | 2    |
| Наклон вперёд сидя (см)        | 9           | 3    | 1    | 12,5        | 6    | 2    |

#### Нормативы по физкультуре 2 класс

| Упражнения 2 класс, примерные нормативы | Мальчики |   |   | Девочки |   |   |
|---|----------|---|---|---------|---|---|
|   | 5        | 4 | 3 | 5       | 4 | 3 |
|   |          |   |   |         |   |   |

|                                  |      |      |      |      |      |      |
|----------------------------------|------|------|------|------|------|------|
| <u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек  | 12,0 | 12,8 | 13,2 | 12,4 | 12,8 | 13,2 |
| <u>Челночный бег</u> 3×10 м, сек | 9,1  | 10,0 | 10,4 | 9,7  | 10,7 | 11,2 |

|   |                   |     |     |     |     |     |
|---|-------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Бег 30 м, с   | 5,4               | 7,0 | 7,1 | 5,6 | 7,2 | 7,3 |
| Бег 1.000 метров  | без учета времени |     |     |     |     |     |
| Прыжок в длину с места, см                                  | 165               | 125 | 110 | 155 | 125 | 100 |
| Прыжок в высоту способ перешагивания, см                    | 80                | 75  | 70  | 70  | 65  | 60  |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)                     | 70                | 60  | 50  | 80  | 70  | 60  |
| Подтягивание на перекладине                                 | 4                 | 2   | 1   |     |     |     |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | 23                | 21  | 19  | 28  | 26  | 24  |
| Приседания (кол-во раз/мин)                                 | 40                | 38  | 36  | 38  | 36  | 34  |
| <u>Многоскоки — 8 прыжков м.</u>                            | 12                | 10  | 8   | 12  | 10  | 8   |

### Нормативы по физкультуре 3 класс

| <b>Упражнения 3 класс, примерные нормативы</b> | Мальчики          |     |      | Девочки |      |      |
|--|-------------------|-----|------|---------|------|------|
|  | 5                 | 4   | 3    | 5       | 4    | 3    |
| <u>Челночный бег</u> 3×10 м, сек               | 8,8               | 9,9 | 10,2 | 9,3     | 10,3 | 10,8 |
| Бег 30 м, с                                    | 5,1               | 6,7 | 6,8  | 5,3     | 6,7  | 7,0  |
| Бег 1.000 метров                               | без учета времени |     |      |         |      |      |
| Прыжок в длину с места, см                     | 175               | 130 | 120  | 160     | 135  | 110  |
| Прыжок в высоту способ перешагивания, см       | 85                | 80  | 75   | 75      | 70   | 65   |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)        | 80                | 70  | 60   | 90      | 80   | 70   |

|                             |    |    |    |    |    |    |
|-----------------------------|----|----|----|----|----|----|
| Подтягивание на перекладине | 5  | 3  | 1  |    |    |    |
| Метание теннисного мяча, м  | 18 | 15 | 12 | 15 | 12 | 10 |

|  |    |    |    |    |    |    |
|--|----|----|----|----|----|----|
| Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)                | 25 | 23 | 21 | 30 | 28 | 26 |
| Приседания (кол-во раз/мин)  | 42 | 40 | 38 | 40 | 38 | 36 |
| <u>Многоскоки — 8 прыжков м.</u>   | 13 | 11 | 9  | 13 | 11 | 9  |
| Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м) | 6  | 4  | 2  | 5  | 3  | 1  |

#### Нормативы по физкультуре 4 класс

| Упражнения 4 класс, примерные нормативы                                    | Мальчики |      |      | Девочки |      |      |
|--|----------|------|------|---------|------|------|
|  | 5        | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
| <u>Челночный бег 3×10 м, сек</u>   | 8,6      | 9,5  | 9,9  | 9,1     | 10,0 | 10,4 |
| <u>Бег 30 м, с</u>   | 5,0      | 6,5  | 6,6  | 5,2     | 6,5  | 6,6  |
| Бег 1.000 метров, мин  | 5,50     | 6,10 | 6,50 | 6,10    | 6,30 | 6,50 |
| Прыжок в длину с места, см   | 185      | 140  | 130  | 170     | 140  | 120  |
| Прыжок в высоту способ перешагивания, см                                   | 90       | 85   | 80   | 80      | 75   | 70   |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)                                    | 90       | 80   | 70   | 100     | 90   | 80   |
| Подтягивание на перекладине  | 5        | 3    | 1    |         |      |      |
| Метание теннисного мяча, м   | 21       | 18   | 15   | 18      | 15   | 12   |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)                | 28       | 25   | 23   | 33      | 30   | 28   |
| Приседания (кол-во раз/мин)  | 44       | 42   | 40   | 42      | 40   | 38   |
| <u>Многоскоки — 8 прыжков м.</u>   | 15       | 14   | 13   | 14      | 13   | 12   |
| Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м) | 7        | 5    | 3    | 6       | 4    | 2    |

