

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 52
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

Согласовано
на заседании
ШМО
протокол № 1
от «30» августа 2021 г

Утверждено
Руководителем ОУ
Т.И. Цолова
приказ № 157
от «30» августа 2021 г



Рабочая программа
по физической культуре
для 1-4 классов
на 2021 - 2022 учебный год

Составитель: Шилова Т.А.

г. Ижевск

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;

На изучение предмета запланировано с 1 по 4 класс 405 часов:

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
99 часов	102 часов	102 часов	102 часов

Основная цель: изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры; формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре; содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур; обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося; развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Содержание для 1 класса (99 часов)

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики *Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: подвижные игры типа «Точная передача».

Волейбол: подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Баскетбол: подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Баскетбол ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Волейбол: перебрасывание мяча через сетку, броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча);

Футбол удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Содержание для 2 класса 102 часа

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организирующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на лыжах), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Баскетбол специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу;

Волейбол подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища;

Футбол остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы;

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Содержание для 3 класса - 102 часа

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время

лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места;

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов;

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача;

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Содержание для 4 класса 102 часа

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев,

из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика - 18 часов

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: игра в «Пионербол».

Футбол ведение мяча, передача мяча партнеру.

Баскетбол бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов;

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностные результаты

Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Календарно-тематическое планирование 1 класс.

Легкая атлетика	Вводный инструктаж по технике безопасности, беседа о режиме дня. Техника ходьбы (обычная, на носках, на пятках, в полуприседе)	1.
	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	2.
	Техника челночного бега.	3.
	Тестирование челночного бега 3*10 м.	4.
	Обычный бег. Подготовка к "ГТО"	5.
	Возникновение физической культуры и спорта. Подвижная игра.	6.
	Тестирование метания малого мяча на дальность.	7.
	Техника бега с преодолением препятствий	8.
	Подвижные игры	9.
	Олимпийские игры. Подвижная игра	10.
	Отработка техники бега по размеченным участкам дорожки.	11.
	Отработка техники бега по размеченным участкам дорожки.	12.
Подвижные игры	Техника безопасности на уроках с элементами подвижных игр. Обучение технике ловле мяча	13.

	техника безопасности на уроках с элементами подвижных игр. Обучение технике ловле мяча	14.
	Техника ловли и ведения мяча. Игра «К своим флажкам»	15.
	Техника ловли и ведения мяча. Игра «К своим флажкам»	16.
	Ведение мяча индивидуально, в парах. Игра «Метко в цель»	17.
	Ведение мяча индивидуально, в парах. Игра «Метко в цель»	18.
	Совершенствование техники ведения мяча. Игра «Точный расчет»	19.
	Совершенствование техники ведения мяча. Игра «Точный расчет»	20.
	Ловля, передача мяча стоя на месте и в шаге. Игра «Пятнашки»	21.
	Ловля, передача мяча стоя на месте и в шаге. Игра «Пятнашки»	22.
	Игра «Зайцы в огороде», «Попади в обруч»	23.
	Игра «Зайцы в огороде», «Попади в обруч»	24.
	Игра «Играй, играй, мяч не теряй!»	25.
	Игра «Играй, играй, мяч не теряй!»	26.
	Игра «Кто дальше бросит», «Лисы и куры»	27.
	Игра «Кто дальше бросит», «Лисы и куры»	28.
	Ведение, удары и остановка мяча ногами. Игра «Мяч водящему»	29.
	Ведение, удары и остановка мяча ногами. Игра «Мяч водящему»	30.
Гимнастика с элементами акробатики	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с гимнастическими снарядами и акробатическими элементами.	31.
	Перекаты.	32.
	Разновидности перекатов.	33.
	Техника выполнения кувырка вперед	34.
	Техника выполнения кувырка вперед.	35.
	Кувырок вперед	36.
	Стойка на лопатках. Мост.	37.
	Стойка на лопатках, мост-совершенствование.	38.
	Строевая подготовка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.	39.
	Лазанье по гимнастической стенке. Страховка.	40.
	Перелазанье на гимнастической стенке.	41.
	Висы на перекладине.	42.
	Круговая тренировка.	43.
	Прыжки со скакалкой.	44.
	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Страховка.	45.

	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях	46.
	Подтягивания лежа на животе по горизонтальной скамейке. Развитие физических качеств-сила.	47.
	Подтягивания лежа на животе по горизонтальной скамейке. Развитие физических качеств-сила.	48.
	Перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку	49.
	Круговая тренировка.	50.
	Стойка на носках на одной ноге. Шаг с прискоком.	51.
	Упражнения в равновесии. Шаг галопом в сторону.	52.
	Ходьба по гимнастической скамье. Подготовка к сдаче норм ГТО.	53.
	Ходьба по гимнастической скамье. Подготовка к сдаче норм ГТО.	54.
	Сдача норм ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	55.
	Сдача норм ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	56.
Лыжная подготовка	Вводный инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	57.
	Знакомство с техникой ступающего шага.	58.
	Скользкий шаг на лыжах без палок.	59.
	Повороты переступанием на лыжах без палок.	60.
	Ступающим шагом на лыжах с палками.	61.
	Изучение техники скользкий шаг на лыжах с палками.	62.
	Повороты с переступанием на лыжах с палками.	63.
	Знакомство подъем и спуск под уклоном на лыжах без палок.	64.
	Подъема и спуска под уклон на лыжах с палками.	65.
	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	66.
	Прохождение дистанции на лыжах	67.
	Закрепление техники подъема и спуска.	68.
	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	69.
	Техника подъема и спуска. Совершенствование техники передвижения на лыжах.	70.
	Совершенствование техники передвижения скользким шагом.	71.
	Контроль прохождения дистанции на лыжах.	72.
	Прохождение дистанции.	73.
Подвижные игры	Инструктаж по ТБ. Правила поведения и правила игры.	74.
	Подвижная игра "Гонка мячей"	75.

	Подвижные игры с мячом.	76.
	Подвижные игры.	77.
	Подвижная игра "Попади точно в цель"	78.
	Работа в парах с волейбольным мячом.	79.
	Подбрасывание мяча на определенную высоту.	80.
	Эстафеты с мячами.	81.
	Подвижная игра Мяч в корзину""	82.
	Подвижная игра "Мяч капитану"	83.
	Подвижная игра "Белочка защитница"	84.
	Подвижные игры.	85.
Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ.Правила поведения и правила игры.	86.
	Тестирование прыжка в длину с места.	87.
	Тестирование подтягивание на низкой перекладине.	88.
	Развитие координационных способностей.	89.
	Тестирование подъема туловища за 30 с.	90.
	Техника метания на точность.	91.
	Урок подвижных игр.	92.
	Тестирование метания малого мяча на точность.	93.
	Подвижные игры.	94.
	Беговые упражнения	95.
	Подготовка к сдаче норм ГТО.Челночный бег. Прыжки в длину с места.	96.
	Тестирования бега на 30 м с высокого старта.	97.
	Совершенствование техники выполнения челночного бега.	98.
	Русская народная подвижная игра "Горелки"	99.
		100.
		101.
		102.

Календарное - тематическое планирование 2 класс

легкая атлетика	Инструктаж, Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, техника ходьбы, бег с высокого старта	1.
	инструктаж, бег с высокого старта, бег по прямой, бег 15 м, 30 м	2.
	Разновидности ходьбы, бега. Строевая подготовка. Бег 30м., 60 м.	3.

	Разновидности ходьбы, бега. Строевая подготовка. Бег 30м., 60 м.	4.
	Разновидности прыжков. Многоскоки.	5.
	Прыжок в длину с места. Прыжковая подготовка, техника выполнения прыжков в длину с места.	6.
	Прыжок в длину с места.	7.
	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега	8.
	Челночный бег 3x10 м на результат.Беговая подготовка, техника выполнения челночного бега 3x10	9.
	Челночный бег 3x10 м на результат.Беговая подготовка, техника выполнения челночного бега 3x10	10.
	Метание в цель с 4-5 м.	11.
	Метание на дальность	12.
	Беговая подготовка. Бег 6 мин.	13.
	Выполнение норм ГТО. Беговая и прыжковая подготовка. Бег 30 м. Челночный бег 3*10 м. Прыжок в длину с места.	14.
	Выполнение норм ГТО. Беговая и прыжковая подготовка. Бег 30 м. Челночный бег 3*10 м. Прыжок в длину с места.	15.
	Выполнение норм ГТО. Беговая и прыжковая подготовка. Бег 30 м. Челночный бег 3*10 м. Прыжок в длину с места.	16.
Подвижные игры с элементами баскетбола		17.
	Выполнения ведения мяча на месте различными способами	18.
	Выполнения ведения мяча на месте различными способами	19.
	Выполнение бросков мяча в кольцо	20.
	Упражнения с мячами в движении	21.
	Упражнения с мячами в движении	22.
	Передачи мяча на месте в парах.	23.
	Передачи мяча на месте в парах.	24.
	Подвижные игры с мячом.	25.
	Подвижные игры с мячом.	26.
	Подвижные игры с мячом.	27.
гимнастика с элементами акробатики		28.
	Упражнения в статическом равновесии. Прыжки на гимнастической скакалке	29.
	Упражнения в статическом равновесии. Прыжки на гимнастической скакалке	30.
	Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты	31.
	Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты	32.

	Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед.	33.
	Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед.	34.
	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги.	35.
	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев.	36.
	Упражнения с гимнастическими палками	37.
	Упражнения с гимнастическими палками	38.
	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя	39.
	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя	40.
	Вис на согнутых руках. Лежа. Отжимания от низкой перекладины, от гимнастической скамейки.	41.
	Вис на согнутых руках. Лежа. Отжимания от низкой перекладины, от гимнастической скамейки.	42.
	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук	43.
	Комплексы упражнений на гимнастической скамейке, с мячами, со скакалкой	44.
	Передвижение по гимнастической скамейке.	45.
	Преодоление полосы препятствий	46.
	Преодоление полосы препятствий	47.
	Выполнение акробатической комбинации	48.
	Выполнение акробатической комбинации	49.
	Выполнение норм ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладины. Отжимания от пола. Наклон вперед.	50.
лыжная подготовка		51.
	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	52.
	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	53.
	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками	54.
	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками	55.
	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками	56.
	Передвижение на лыжах. Лыжные ходы скользящим шагом с палками	57.
	Передвижение на лыжах. Лыжные ходы скользящим шагом с палками	58.
	Повороты с переступанием. Повороты переступанием.	59.
	Повороты с переступанием. Повороты переступанием.	60.
	Повороты с переступанием. Повороты переступанием.	61.
	Подъем лесенкой	62.
	Игра «Чьи лыжи быстрее»	63.

	Передвижение на лыжах 1 км. На результат	64.
	Подъемы и спуски под уклон. Лыжные ходы	65.
	Подъемы и спуски под уклон. Лыжные ходы	66.
	Торможение. Игра «Быстрый лыжник»	67.
	Соревнования по лыжным гонкам.	68.
	Соревнования по лыжным гонкам.	69.
Подвижные игры	Техника безопасности на уроках по подвижным играм с элементами эстафет, знакомство с понятием «эстафета»	70.
	Подвижные игры без предметов	71.
	Подвижные игры без предметов	72.
	Подвижные игры без предметов	73.
	Подвижные игры с мячом	74.
	Подвижные игры с мячом	75.
	Эстафеты с мячом	76.
	Эстафеты с мячом	77.
	Эстафеты с мячом	78.
	Эстафеты с обручем	79.
	Эстафеты с предметами	80.
	Игра «Мяч по кругу», «Перестрелка»	81.
	Игра «Мяч по кругу», «Перестрелка»	82.
	Эстафета со скакалкой	83.
	Подвижные игры с мячом	84.
	Подвижные игры с мячом	85.
	Подвижные игры без предметов	86.
	Подвижные игры без предметов	87.
легкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Бег до 3 мин. Прыжок в длину с места. На результат. ГТО	88.
	Эстафеты	89.
	Эстафеты	90.
	Эстафеты	91.
	Челночный бег 3x10 м. Бег на результат. ГТО.	92.
	Бег с ускорением от 30 до 60 м	93.
	Подтягивание на низкой перекладине из положения виса. Отжимания от пола. ГТО.	94.
	Подтягивание на низкой перекладине из положения виса. Отжимания от пола. ГТО.	95.

	Подтягивание на низкой перекладине из положения виса. Отжимания от пола. ГТО.	96.
	Подъём туловища из положения лёжа на спине. Наклон вперед . ГТО	97.
	Подъём туловища из положения лёжа на спине. Наклон вперед . ГТО	98.
	Подъём туловища из положения лёжа на спине. Наклон вперед . ГТО	99.
	Метание малого мяча стоя на месте на дальность. В цель. ГТО	100.
	Метание малого мяча стоя на месте на дальность. В цель. ГТО	101.
	бег 1 км на результат. ГТО	102.

Календарно-тематическое планирование 3 класс

Легкая атлетика	Инструктаж, Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, техника ходьбы, бег с высокого старта	1.
	Разновидности ходьбы, бега. Строевая подготовка	2.
	Инструктаж, бег с высокого старта, бег по прямой, бег 15 м, 30 м	3.
	Разновидности прыжков. Тройной прыжок. Пятикратный прыжок.	4.
	Прыжок в длину с места. Прыжковая подготовка, техника выполнения прыжков в длину с места.	5.
	Прыжок в длину с места. Прыжковая подготовка, техника выполнения прыжков в длину с места.	6.
	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега	7.
	Челночный бег 3x10 м на результат. Беговая подготовка, техника выполнения челночного бега 3x10 метров	8.
	Челночный бег 3x10 м на результат. Беговая подготовка, техника выполнения челночного бега 3x10 метров	9.
	Метание в цель с 4-5 м.	10.
	Метание в цель с 4-5 м.	11.
	Метание на дальность	12.
	Беговая подготовка. Бег 6 мин. Равномерный бег.	13.
	Выполнение норм ГТО. Беговая и прыжковая подготовка. Бег 30 м. Челночный бег 3*10 м. Прыжок в длину с места.	14.
	Выполнение норм ГТО. Беговая и прыжковая подготовка. Бег 30 м. Челночный бег 3*10 м. Прыжок в длину с места.	15.
	Выполнение норм ГТО. Беговая и прыжковая подготовка. Бег 30 м. Челночный бег 3*10 м. Прыжок в длину с места.	16.
Спортивные игры с элементами спорта (баскетбол)	Техника безопасности на уроках по баскетболу, знакомство с видом спорта	17.
	Выполнения ведения мяча на месте различными способами	18.
	Выполнения ведения мяча на месте различными способами	19.

	Выполнение бросков мяча вверх с последующей ловлей. Броски мяча в кольцо.	20.
	Упражнения с мячами в движении	21.
	Упражнения с мячами в движении	22.
	Передачи мяча на месте в парах. Упражнения с мячом на месте.	23.
	Передачи мяча на месте в парах. Упражнения с мячом на месте.	24.
	Передачи мяча на месте в парах. Упражнения с мячом на месте.	25.
	Упражнения с координационной лесенкой.	26.
	Упражнения с координационной лесенкой.	27.
	Подвижные игры с мячом.	28.
	Подвижные игры с мячом.	29.
	Инструктаж по ТБ.Строевые упражнения. Размыкание и смыкание .Знакомство с видом спорта	30.
Гимнастика с основами акробатики	Инструктаж по ТБ.Строевые упражнения. Размыкание и смыкание .Знакомство с видом спорта	31.
	Упражнения на равновесие. Прыжки на гимнастической скакалке. Основы УГГ.	32.
	Упражнения на равновесие. Прыжки на гимнастической скакалке. Основы УГГ.	33.
	Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты	34.
	Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты	35.
	Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед.	36.
	Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед.	37.
	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги.	38.
	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев.	39.
	ОРУ с гимнастическими палками	40.
	ОРУ с гимнастическими палками	41.
	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя	42.
	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя	43.
	Вис на согнутых руках. Лежа. Отжимания от низкой перекладины, от гимнастической скамейки.	44.
	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук	45.
	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук	46.
	Комплексы упражнений на гимнастической скамейке, с мячами, со скакалкой	47.
	Передвижение по гимнастической скамейке.	48.

	Преодоление полосы препятствий	49.
	Преодоление полосы препятствий	50.
	Выполнение акробатической комбинации.Круговая тренировка	51.
	Выполнение акробатической комбинации.Круговая тренировка	52.
	Выполнение норм ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. Отжимания от пола. Наклон вперед.	53.
Лыжная подготовка	Инструктаж. ТБ на уроках лыжной подготовки	54.
	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	55.
	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	56.
	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками	57.
	Передвижение на лыжах. Лыжные ходы скользящим шагом с палками	58.
	Повороты с переступанием. Повороты переступанием.	59.
	Повороты с переступанием. Повороты переступанием.	60.
	Подъем лесенкой	61.
	Торможение.Игра «Быстрый лыжник»	62.
	Передвижение на лыжах 1 км. На результат	63.
	Подъемы и спуски под уклон. Лыжные ходы	64.
	Подъемы и спуски под уклон. Лыжные ходы	65.
	Торможение. Игра «Кто быстрее»	66.
	Соревнования по лыжным гонкам.	67.
	Соревнования по лыжным гонкам.	68.
Спортивные игры	Техника безопасности на уроках по подвижным играм с элементами волейбола. Инструктаж	69.
	Подвижная игра "Пионербол".	70.
	Волейбол как вид спорта.	71.
	Подготовка к волейболу.	72.
	Контрольный урок по волейболу.	73.
	Подвижные игры с мячом	74.
	Стойки и перемещения в в/б.	75.
	Перемещение с направлением движения.	76.
	Верхняя передача мяча над собой.	77.
	Прием и передача мяча двумя руками сверху	78.
	Эстафеты с предметами	79.
	Игра "Гонка мяча", "Передай -садись"	80.

	Игра "Гонка мяча", "Передай -садись"	81.
	Эстафеты с мячами.	82.
	Подвижные игры с мячом	83.
	Подвижные игры с мячом	84.
	Подвижная игра "Снайпер"	85.
	Подвижные игры без предметов	86.
	Подвижные игры без предметов	87.
Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ.Бег до 3 мин.Прыжок в длину с места. На результат. ГТО	88.
	Эстафеты. Упражнения с координационной лесенкой, кругами, фишками.	89.
	Эстафеты. Упражнения с координационной лесенкой, кругами, фишками.	90.
	Эстафеты. Упражнения с координационной лесенкой, кругами, фишками.	91.
	Челночный бег 3x10 м. Бег на результат. ГТО.	92.
	Бег с ускорением от 30 до 60 м	93.
	Подтягивание на низкой перекладине из положения виса. Отжимания от пола. ГТО.	94.
	Подтягивание на низкой перекладине из положения виса. Отжимания от пола. ГТО.	95.
	Подтягивание на низкой перекладине из положения виса. Отжимания от пола. ГТО.	96.
	Подъём туловища из положения лёжа на спине. Наклон вперед . ГТО	97.
	Подъём туловища из положения лёжа на спине. Наклон вперед . ГТО	98.
	Подъём туловища из положения лёжа на спине. Наклон вперед . ГТО	99.
	Метание малого мяча стоя на месте на дальность. В цель. ГТО	100.
	Метание малого мяча стоя на месте на дальность. В цель. ГТО	101.
	Бег 1 км на результат. ГТО	102.

Календарно-тематическое планирование 4 класс

Легкая атлетика	Правила по ТБ на уроках л/а. Физическая культура и спорт. Виды спорта.	1.
	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	2.
	Старты из различных и.п., Стартовый разгон, развитие скоростных возможностей.	3.
	Техника бега на короткие дистанции, челночный бег.	4.
	Совершенствование техники высокого старта Техника выполнения низкого старта.	5.
	Техника стартового ускорения.	6.
	Тестирование метание малого мяча на точность.	7.

	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	8.
	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	9.
Спортивные игры с элементами (баскетбол)	Тестирование прыжка в длину сместа.	10.
	Тестирование вися на время	11.
	Тестирование подтягивание и отжимание.	12.
	Бег на короткие дистанции с низкого старта.	13.
	Бег 1000м с высокого старта.	14.
	Правила ТБ на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок и стоек игрока в баскетболе	15.
	Техника передвижений, остановок и стоек игрока в баскетболе	16.
	Броски мяча в парах.	17.
	Броски и ловля мяча в парах.	18.
	Броски и ловля мяча в парах у стены.	19.
	Подвижная игра "Осада огорода"	20.
	Броски и ловля мяча	21.
	Упражнения с мячом	22.
	Ведения мяча	23.
	Подвижные игры	24.
	Правила ТБ на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок и стоек игрока в баскетболе.	25.
	Правила ТБ на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок и стоек игрока в баскетболе.	26.
	Правила ТБ на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок и стоек игрока в баскетболе.	27.
	Правила ТБ на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок и стоек игрока в баскетболе.	28.
	Правила ТБ на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок и стоек игрока в баскетболе.	29.
	Правила ТБ на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок и стоек игрока в баскетболе.	30.
	История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение.	31.
Гимнастика с основами акробатики	Правила ТБ на уроках гимнастики с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	32.
	Кувырок перед.	33.
	Кувырок назад.	34.
	Круговая тренировка	35.
	Гимнастика,ее история и значение в жизни человека.	36.

	Гимнастические упражнения.	37.
	Перекаты. Кувырок вперед в группировке.	38.
	Перекаты в группировке. Кувырок вперед в группировке. 2-3 кувырка вперед слитно. Комплекс ОФП. Развитие гибкости. Подтягивание на перекладине. Подвижные игры.	39.
	Гимнастический мост из положения лежа на спине.	40.
	Стойка на лопатках.	41.
	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	42.
	Акробатическая комбинация.	43.
	Круговая тренировка	44.
	Прыжки через скакалку	45.
	Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью ее вращения.	46.
	Прыжки в скакалках в тройках	47.
	Круговая тренировка	48.
	Подготовка к сдаче норм ГТО.	49.
	Подготовка к сдаче норм ГТО.	50.
	Сдача норм ГТО	51.
Лыжная подготовка	Инструктаж по ТБ на уроках л/п. Зимние виды спорта.	52.
	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	53.
	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	54.
	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	55.
	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	56.
	Одновременный одношажный ход на лыжах.	57.
	Подъем "елочкой", "полуелочкой" и спуск в основной стойке на лыжах.	58.
	Подъем на склон "лесенкой", торможение "плугом" на лыжах	59.
	Передвижение и спуск на лыжах "змейкой"	60.
	Подвижная игра на лыжах "Накаты"	61.
	Подвижная игра на лыжах "Подними предмет"	62.
	Ходьба на лыжах с чередованием ходов.	63.
	Ходьба на лыжах с чередованием ходов.	64.
	Эстафеты на лыжах.	65.
	Ходьба на лыжах с чередованием ходов.	66.
	Прохождение дистанции до 2км	67.

	Прохождение дистанции до 2км	68.
	Контрольный урок по лыжной подготовке.	69.
Подвижные игры	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола.	70.
	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча двумя руками сверху.	71.
	Техника приема и передача мяча партнеру стоя на месте и в движении.	72.
	Передача мяча через сетку.	73.
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	74.
	Игра «пионербол».	75.
	Игра «пионербол».	76.
	ТБ при занятии футболом. Правила игры в футбол. Специальные передвижения футболиста без мяча.	77.
	Техника передвижений, остановок, поворотов, ускорений. Учебная игра	78.
	Остановка катящегося мяча.	79.
	Ведение мяча с изменением направления движения. Удары по мячу	80.
	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии	81.
	Учебная игра по упрощенным правилам.	82.
	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Развитие координационных способностей	83.
	Баскетбольные упражнения	84.
	Техника передвижений, остановок и стоек игрока в баскетболе.	85.
	Спортивная игра баскетбол	86.
	Спортивная игра баскетбол	87.
Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ на уроках л/а. «Здоровый образ жизни. Правила соблюдения личной гигиены»	88.
	Тестирование вися на время	89.
	Тестирование наклона вперед из положения стоя	90.
	Тестирование прыжка в длину с места	91.
	Тестирование подтягиваний и отжиманий	92.
	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	93.
	Тестирование челночного бега 3*10 м	94.
	Беговые упражнения	95.
	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	96.
	Тестирование метания малого мяча на точность	97.
	Бег в чередовании с ходьбой до 1500 м	98.

	Подвижные игры с мячом	99.
	Круговые эстафеты.	100.
	Круговые эстафеты.	101.
	Правила поведения на водоемах.	102.

**Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств при промежуточной аттестации по физической культуре
1 класс**

№ п/п	Нормативы; испытания.		1 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,6	7,3	7,5
		д	5,8	7,5	7,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.9	10.8	11.2
		д	10.2	11.3	11.7

4	Прыжок в длину с места (см)	м	155	115	100
		д	150	110	90
5	Выносливость 6 мин. Бег	м	1100	730	700
		д	900	600	500
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
7	Отжимания (кол-во раз)	м	+	+	+
		д	+	+	+
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Гибкость наклон вперед из положения сидя	д	9+	3	1-
		д	11.5+	6	2-

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	+	+	+
		м	+	+	+
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	+	+	+
		д	+	+	+
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м			
		д			
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на	м			

	правой и левой ногое (кол-во раз).	Д			
14	Ходьба на лыжах 1 км.		+	+	+

+ - без учёта

2 класс.

№ п/п	Нормативы; испытания.		2 - класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	М	5,4	7.0	7,1
		Д	5.6	7.2	7,3
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	М	9.1	10.0	10.4
		Д	9.7	10.7	11.2

4	Прыжок в длину с места (см)	М	165	125	110
		Д	155	125	100
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	М	80	75	70
		Д	70	65	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	70	60	50
		Д	80	70	60
7	Бег 60 м. (сек.).	М	10	8	6
		Д	8	6	4
8	Подтягивания (кол-во раз)	М	4	2	1
9	Метание т/м (м)	М	15	12	10
		Д	12	10	8

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	23	21	19
		Д	28	26	24
11	Приседания (кол-во раз/мин)	М	40	38	36
		Д	38	36	34
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	М	12	10	8
		Д	12	10	8
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ногое (кол-во раз).	М	2	3	1
		Д	4	2	1

3 класс.

№ п/п	Нормативы; испытания.		3 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	М	5,1	6,7	6,8
		Д	5,3	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	М	8.8	9.9	10.2
		Д	9.3	10.3	10.8

4	Прыжок в длину с места (см)	М	175	130	120
		Д	160	135	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	М	85	80	75
		Д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	80	70	60
		Д	90	80	70
7	Бег 60 м. (сек.)	М	13	10	7
		Д	10	7	5
8	Подтягивания (кол-во раз)	М	5	3	1
9	Метание т/м (м)	М	18	15	12
		Д	15	12	10

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

4 класс.

№ п/п	Нормативы; испытания.		4 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	М	5,0	6,5	6,6
		Д	5,2	6,5	6,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	М	5.50	6.10	6.50
		Д	6.10	6.30	6.50
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	М	8.6	9.5	9.9
		Д	9.1	10.0	10.4

4	Прыжок в длину с места (см)	М	185	140	130
---	-----------------------------	---	-----	-----	-----

		Д	170	140	120
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	М	90	85	80
		Д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	90	80	70
		Д	100	90	80
7	Бег 60 м. (сек.).	М	16	14	12
		Д	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	М	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	21	18	15
		д	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	28	25	23
		д		30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м		42	40
		д	42	40	38
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	15	14	33
		д	14	13	44
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	7	5	3
		д	6	4	2