

Рассмотрена на
методсовете
Протокол № 8
от 26 августа 2025 г.

Составлена на основе ФГОС НОО (ООО)

Принята на педсовете
Протокол № 8
от 27 августа 2025 г.

«Утверждено»
Директор школы: _____
(Юферева Е.В.)
Приказ № 279
от 28 августа 2025г.

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1– 4 классов
2025 – 2026 учебный год**

Составители: Корепанова Елена Валентиновна, учитель начальных классов, педагогический стаж 28 лет, первая квалификационная категория; Дьяконова Евгения Геннадьевна, учитель начальных классов, педагогический стаж 6 лет; Главатских Валентина Борисовна, учитель начальных классов, педагогический стаж 30 лет
Главатских Ольга Владимировна, учитель начальных классов, педагогический стаж 26 лет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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

развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов, 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).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту N 1 федерального учебного плана, – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по вариантам NN 2, 3 – 5 федерального учебного плана, – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка.

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Легкая атлетика.

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из

разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся

скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Легкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством

регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультурминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы ее регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать прыжки в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			ГАОУ ВО МГПУ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			ГАОУ ВО МГПУ
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			ГАОУ ВО МГПУ
1.2	Осанка человека	1			ГАОУ ВО МГПУ
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			ГАОУ ВО МГПУ
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			ГАОУ ВО МГПУ
2.2	Лыжная подготовка	12			ГАОУ ВО МГПУ
2.3	Легкая атлетика	18			ГАОУ ВО МГПУ
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			ГАОУ ВО МГПУ

Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			ГАОУ ВО МГПУ
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1			ГАОУ ВО МГПУ
2	Современные физические упражнения	1			ГАОУ ВО МГПУ
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			ГАОУ ВО МГПУ
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			ГАОУ ВО МГПУ
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			ГАОУ ВО МГПУ
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			ГАОУ ВО МГПУ
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			ГАОУ ВО МГПУ
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			ГАОУ ВО МГПУ
9	Исходные положения в физических упражнениях	1			ГАОУ ВО МГПУ
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1			ГАОУ ВО МГПУ
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			ГАОУ ВО МГПУ
12	Акробатические упражнения, основные техники	1			ГАОУ ВО МГПУ
13	Акробатические упражнения, основные техники	1			ГАОУ ВО МГПУ
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			ГАОУ ВО МГПУ

15	Способы построения и повороты стоя на месте	1			ГАОУ ВО МГПУ
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			ГАОУ ВО МГПУ
17	Гимнастические упражнения с мячом	1			ГАОУ ВО МГПУ
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			ГАОУ ВО МГПУ
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1			ГАОУ ВО МГПУ
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			ГАОУ ВО МГПУ
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1			ГАОУ ВО МГПУ
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1			ГАОУ ВО МГПУ
23	Разучивание прыжков в группировке	1			ГАОУ ВО МГПУ
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			ГАОУ ВО МГПУ
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			ГАОУ ВО МГПУ
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			ГАОУ ВО МГПУ
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1			ГАОУ ВО МГПУ
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1			ГАОУ ВО МГПУ
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			ГАОУ ВО МГПУ
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			ГАОУ ВО МГПУ
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1			ГАОУ ВО МГПУ
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1			ГАОУ ВО МГПУ
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			ГАОУ ВО МГПУ

34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			ГАОУ ВО МГПУ
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			ГАОУ ВО МГПУ
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			ГАОУ ВО МГПУ
37	Чем отличается ходьба от бега	1			ГАОУ ВО МГПУ
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			ГАОУ ВО МГПУ
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			ГАОУ ВО МГПУ
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			ГАОУ ВО МГПУ
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			ГАОУ ВО МГПУ
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			ГАОУ ВО МГПУ
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			ГАОУ ВО МГПУ
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			ГАОУ ВО МГПУ
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			ГАОУ ВО МГПУ
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			ГАОУ ВО МГПУ
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			ГАОУ ВО МГПУ
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			ГАОУ ВО МГПУ

49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			ГАОУ ВО МГПУ
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			ГАОУ ВО МГПУ
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			ГАОУ ВО МГПУ
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			ГАОУ ВО МГПУ
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			ГАОУ ВО МГПУ
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			ГАОУ ВО МГПУ
55	Считалки для подвижных игр	1			ГАОУ ВО МГПУ
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			ГАОУ ВО МГПУ
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			ГАОУ ВО МГПУ
58	Обучение способам организации игровых площадок	1			ГАОУ ВО МГПУ
59	Обучение способам организации игровых площадок	1			ГАОУ ВО МГПУ
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			ГАОУ ВО МГПУ
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			ГАОУ ВО МГПУ
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			ГАОУ ВО МГПУ
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			ГАОУ ВО МГПУ
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			ГАОУ ВО МГПУ
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			ГАОУ ВО МГПУ
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			ГАОУ ВО МГПУ

67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			ГАОУ ВО МГПУ
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			ГАОУ ВО МГПУ
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			ГАОУ ВО МГПУ
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			ГАОУ ВО МГПУ
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			ГАОУ ВО МГПУ
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			ГАОУ ВО МГПУ
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			ГАОУ ВО МГПУ
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			ГАОУ ВО МГПУ
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			ГАОУ ВО МГПУ
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			ГАОУ ВО МГПУ
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			ГАОУ ВО МГПУ
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			ГАОУ ВО МГПУ
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			ГАОУ ВО МГПУ
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			ГАОУ ВО МГПУ
81	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			ГАОУ ВО МГПУ

	комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры				
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			ГАОУ ВО МГПУ
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			ГАОУ ВО МГПУ
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			ГАОУ ВО МГПУ
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			ГАОУ ВО МГПУ
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			ГАОУ ВО МГПУ
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			ГАОУ ВО МГПУ
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			ГАОУ ВО МГПУ
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			ГАОУ ВО МГПУ
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			ГАОУ ВО МГПУ
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1			ГАОУ ВО МГПУ

	двумя ногами. Подвижные игры				
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			ГАОУ ВО МГПУ
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			ГАОУ ВО МГПУ
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			ГАОУ ВО МГПУ
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			ГАОУ ВО МГПУ
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			ГАОУ ВО МГПУ
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			ГАОУ ВО МГПУ
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			ГАОУ ВО МГПУ
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			ГАОУ ВО МГПУ культуре
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	4			ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
1.2	Основы навыков плавания	1			ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	3			ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4			ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы

Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики	32			ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
1.2	Игры и игровые задания	7			ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
1.3	Организующие команды и приёмы	1			ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
Итого по разделу		40			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	16			ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
Итого по разделу		16			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Уроки №1, 3, 5, 15,21, 31, 34,66 несут воспитательный характер.

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
2	Зарождение Олимпийских игр	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
3	Современные Олимпийские игры	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
4	Физическое развитие	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
5	Физические качества	1				ГАОУМГПУ

						Физическая культура, 1-4 классы
6	Развитие координации движений	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
8	Закаливание организма	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
11	Строевые упражнения и команды	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы

12	Прыжковые упражнения	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
13	Гимнастическая разминка	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4

						классы
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
20	Танцевальные гимнастические движения	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
22	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
23	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
24	Спуск с горы в основной стойке	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
25	Спуск с горы в основной стойке	1				ГАОУМГПУ Физическая

						культура, 1-4 классы
26	Подъем лесенкой	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
27	Подъем лесенкой	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
28	Спуски и подъёмы на лыжах	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
29	Спуски и подъёмы на лыжах	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
30	Торможение лыжными палками	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
31	Торможение лыжными палками	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы

32	Торможение падением на бок	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
38	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы

39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4

	Челночный бег 3x10 м					классы
46	Сложно координированные беговые упражнения	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
47	Сложно координированные беговые упражнения	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
49	Игры с приемами баскетбола	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
50	Игры с приемами баскетбола	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и	1				ГАОУМГПУ Физическая

	мяч соседу					культура, 1-4 классы
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
55	Прием «волна» в баскетболе	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
56	Прием «волна» в баскетболе	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы

59	Гонка мячей и слалом с мячом	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
61	Футбольный бильярд	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
62	Футбольный бильярд	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
63	Бросок ногой	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
64	Бросок ногой	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы

66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				ГАОУМГПУ Физическая культура, 1-4 классы
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			ГАОУ ВО МГПУ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений,	1			ГАОУ ВО МГПУ

	используемых на уроках				
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			ГАОУ ВО МГПУ
2.3	Физическая нагрузка	2			ГАОУ ВО МГПУ
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			ГАОУ ВО МГПУ
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			ГАОУ ВО МГПУ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			ГАОУ ВО МГПУ
2.2	Легкая атлетика	10			ГАОУ ВО МГПУ
2.3	Лыжная подготовка	12			ГАОУ ВО МГПУ
2.4	Плавательная подготовка	12			ГАОУ ВО МГПУ
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			ГАОУ ВО МГПУ
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			ГАОУ ВО МГПУ
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

Уроки № 1,2,3, 5,6,6,8, 22, 43, 54 несут воспитательный характер.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов	1			ГАОУ ВО МГПУ
2	История появления современного спорта	1			ГАОУ ВО МГПУ
3	Виды физических упражнений	1			ГАОУ ВО МГПУ
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			ГАОУ ВО МГПУ
5	Дозировка физических нагрузок	1			ГАОУ ВО МГПУ
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			ГАОУ ВО МГПУ
7	Закаливание организма под душем	1			ГАОУ ВО МГПУ
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			ГАОУ ВО МГПУ
9	Строевые команды и упражнения	1			ГАОУ ВО МГПУ
10	Лазанье по канату	1			ГАОУ ВО МГПУ
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1			ГАОУ ВО МГПУ
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1			ГАОУ ВО МГПУ

	перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки				
13	Передвижения по гимнастической стенке	1			ГАОУ ВО МГПУ
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			ГАОУ ВО МГПУ
15	Прыжки через скакалку	1			ГАОУ ВО МГПУ
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			ГАОУ ВО МГПУ
17	Ритмическая гимнастика	1			ГАОУ ВО МГПУ
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			ГАОУ ВО МГПУ
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			ГАОУ ВО МГПУ
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1			ГАОУ ВО МГПУ
21	Прыжок в длину с разбега	1			ГАОУ ВО МГПУ
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			ГАОУ ВО МГПУ
23	Броски набивного мяча	1			ГАОУ ВО МГПУ
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1			ГАОУ ВО МГПУ

	теннисного мяча в цель				
25	Челночный бег	1			ГАОУ ВО МГПУ
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			ГАОУ ВО МГПУ
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			ГАОУ ВО МГПУ
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			ГАОУ ВО МГПУ
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			ГАОУ ВО МГПУ
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			ГАОУ ВО МГПУ
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			ГАОУ ВО МГПУ
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			ГАОУ ВО МГПУ
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			ГАОУ ВО МГПУ
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			ГАОУ ВО МГПУ
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			ГАОУ ВО МГПУ
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			ГАОУ ВО МГПУ
37	Повороты на лыжах способом	1			ГАОУ ВО МГПУ

	переступания				
38	Повороты на лыжах способом переступания	1			ГАОУ ВО МГПУ
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			ГАОУ ВО МГПУ
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			ГАОУ ВО МГПУ
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			ГАОУ ВО МГПУ
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			ГАОУ ВО МГПУ
43	Правила поведения в бассейне	1			ГАОУ ВО МГПУ
44	Разучивание специальных плавательных упражнений	1			ГАОУ ВО МГПУ
45	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			ГАОУ ВО МГПУ
46	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			ГАОУ ВО МГПУ
47	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1			ГАОУ ВО МГПУ
48	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1			ГАОУ ВО МГПУ
49	Упражнения в плавании кролем на груди	1			ГАОУ ВО МГПУ

50	Упражнения в плавании кролем на груди	1			ГАОУ ВО МГПУ
51	Упражнения в плавании брассом	1			ГАОУ ВО МГПУ
52	Упражнения в плавании брассом	1			ГАОУ ВО МГПУ
53	Проплывание дистанции 25 м вольным стилем	1			ГАОУ ВО МГПУ
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1			ГАОУ ВО МГПУ
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			ГАОУ ВО МГПУ
56	Спортивная игра баскетбол	1			ГАОУ ВО МГПУ
57	Спортивная игра баскетбол	1			ГАОУ ВО МГПУ
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			ГАОУ ВО МГПУ
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			ГАОУ ВО МГПУ
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			ГАОУ ВО МГПУ
61	Спортивная игра волейбол	1			ГАОУ ВО МГПУ
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			ГАОУ ВО МГПУ
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			ГАОУ ВО МГПУ
64	Спортивная игра футбол	1			ГАОУ ВО МГПУ
65	Спортивная игра футбол	1			ГАОУ ВО МГПУ
66	Подвижные игры с приемами футбола	1			ГАОУ ВО МГПУ

67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			ГАОУ ВО МГПУ
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			ГАОУ ВО МГПУ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России	1			ГАОУ ВО МГПУ
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			ГАОУ ВО МГПУ
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			ГАОУ ВО МГПУ
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			ГАОУ ВО МГПУ
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			ГАОУ ВО МГПУ
6	Правила предупреждения травм на	1			ГАОУ ВО МГПУ

	уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах				
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			ГАОУ ВО МГПУ
8	Закаливание организма	1			ГАОУ ВО МГПУ
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			ГАОУ ВО МГПУ
10	Акробатическая комбинация	1			ГАОУ ВО МГПУ
11	Акробатическая комбинация	1			ГАОУ ВО МГПУ
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			ГАОУ ВО МГПУ
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			ГАОУ ВО МГПУ
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			ГАОУ ВО МГПУ
15	Обучение опорному прыжку	1			ГАОУ ВО МГПУ
16	Обучение опорному прыжку	1			ГАОУ ВО МГПУ
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1			ГАОУ ВО МГПУ
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание	1			ГАОУ ВО МГПУ

	из вися лежа на низкой перекладине 90 см - девочки				
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			ГАОУ ВО МГПУ
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			ГАОУ ВО МГПУ
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			ГАОУ ВО МГПУ
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			ГАОУ ВО МГПУ
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			ГАОУ ВО МГПУ
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			ГАОУ ВО МГПУ
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			ГАОУ ВО МГПУ
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			ГАОУ ВО МГПУ
27	Беговые упражнения	1			ГАОУ ВО МГПУ
28	Метание малого мяча на дальность	1			ГАОУ ВО МГПУ
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1			ГАОУ ВО МГПУ
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			ГАОУ ВО МГПУ
31	Предупреждение травм на занятиях	1			ГАОУ ВО МГПУ

	лыжной подготовкой				
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			ГАОУ ВО МГПУ
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			ГАОУ ВО МГПУ
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			ГАОУ ВО МГПУ
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			ГАОУ ВО МГПУ
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			ГАОУ ВО МГПУ
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			ГАОУ ВО МГПУ
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			ГАОУ ВО МГПУ
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			ГАОУ ВО МГПУ
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			ГАОУ ВО МГПУ
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам	1			ГАОУ ВО МГПУ

	движения и в полной координации				
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			ГАОУ ВО МГПУ
43	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1			ГАОУ ВО МГПУ
44	Подводящие упражнения	1			ГАОУ ВО МГПУ
45	Подводящие упражнения	1			ГАОУ ВО МГПУ
46	Упражнения с плавательной доской	1			ГАОУ ВО МГПУ
47	Упражнения в скольжении на груди	1			ГАОУ ВО МГПУ
48	Упражнения в скольжении на груди	1			ГАОУ ВО МГПУ
49	Плавание кролем на спине в полной координации	1			ГАОУ ВО МГПУ
50	Плавание кролем на спине в полной координации	1			ГАОУ ВО МГПУ
51	Упражнения в плавании способом кроль	1			ГАОУ ВО МГПУ
52	Упражнения в плавании способом кроль	1			ГАОУ ВО МГПУ
53	Упражнения в плавании способом кроль	1			ГАОУ ВО МГПУ
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1			ГАОУ ВО МГПУ
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			ГАОУ ВО МГПУ
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			ГАОУ ВО МГПУ
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			ГАОУ ВО МГПУ

58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			ГАОУ ВО МГПУ
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			ГАОУ ВО МГПУ
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			ГАОУ ВО МГПУ
61	Упражнения из игры волейбол	1			ГАОУ ВО МГПУ
62	Упражнения из игры волейбол	1			ГАОУ ВО МГПУ
63	Упражнения из игры баскетбол	1			ГАОУ ВО МГПУ
64	Упражнения из игры баскетбол	1			ГАОУ ВО МГПУ
65	Упражнения из игры футбол	1			ГАОУ ВО МГПУ
66	Упражнения из игры футбол	1			ГАОУ ВО МГПУ
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1			ГАОУ ВО МГПУ
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1			ГАОУ ВО МГПУ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

Контрольно-измерительные материалы с указанием критериев оценки

Контрольно-измерительный материал по физкультуре 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	650
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	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
		д	42	40	38
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	15	14	13
		д	14	13	12
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	7	5	3
		д	6	4	2

Контрольно-измерительный материал по физкультуре 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

Контрольно-измерительный материал по физкультуре 2 класс
2 класс+ — без учёта

№	Нормативы; п/п 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.	д	4	2	1
		д	12	10	8
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	2	3	1
		д	4	2	1

+ — без учёта

Контрольно-измерительный материал по физкультуре 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 правой и левой ноге (кол-во раз).	м			
		д			
14	Ходьба на лыжах 1 км.		+	+	+

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

Физическая культура: 1 - 4-е классы: учебник: в 2 частях Винер И.А.,
Цыганкова О.Д. под редакцией Винер И.А. Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное
Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное,
2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство
«Просвещение»

Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 1-4 классы : методические рекомендации : учеб.
Пособие для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. Москва :
Просвещение

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

ГАОУ ВО МГПУ