


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 19»**

<p>Согласована</p> <p>Педагогическим советом</p> <p>Протокол от 30.08.2022 № 1</p>	<p>Утверждаю</p> <p>Директор</p> <p> (Т.В. Никольская)</p> <p>Приказ от 31.08.2022 № 251 о-д</p>
--	--

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»**

Класс 2-4

г. Ижевск

Исходными документами для составления рабочей программы являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17 декабря 2010 года «Об утверждении и введении в действие ФГОС ООО»;
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, от 8 апреля 2015 г. № 1/15
- Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в ОУ на 2019-2020 уч. Год; Физическая культура. 5-9 классы / под ред. В. И. Ляха. -М.: Просвещение, 2012.
- Образовательная программа МБОУ «СОШ №19»;
- Локальный акт образовательной организации «Положение о рабочей программе педагога МБОУ «СОШ №19».

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями ФГОС личностные, метапредметные, предметные результаты освоения учащимися программы по физической культуре в 1-4 классе отражают достижения:

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения ООП

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

Межпредметные понятия

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Регулятивные УУД

1) Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

2) Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

3) Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в

рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

4) Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

5) Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Познавательные УУД

6) Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

7) Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

8) Смысловое чтение.

Коммуникативные УУД

9) Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

10) Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

11) Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

Предметные результаты

1) владеть навыками работы с учебной книгой, словарями и другими информационными источниками, включая СМИ и ресурсы Интернета;

2) владеть навыками различных видов чтения (изучающим, ознакомительным, просмотровым) и информационной переработки прочитанного материала;

3) владеть различными видами аудирования (с полным пониманием, с пониманием основного содержания, с выборочным извлечением информации)

4) анализировать текст с точки зрения его темы, цели, основной мысли, основной и дополнительной информации, принадлежности к функционально-смысловому типу речи и функциональной разновидности языка;

5) участвовать в разных видах обсуждения, формулировать собственную позицию и аргументировать ее, привлекая сведения из жизненного и читательского опыта;

6) самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

7) самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Место предмета в учебном плане

Программа рассчитана на 3 часа в неделю в 2, 3, 4 классе – 102 часа в год.

Физическая культура

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание

Физическая культура

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных

особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:¹ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ Урока	Тема	Количество часов
1	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях физкультуры.	1
2	ИОТ легкая атлетика №. 38-2018 Ходьба и бег.	1
3	ГТО	1
4	ГТО.	1
5	Бег 30 метров	1
6	Бег 30 метров бег до 60 метров	1
7	Метание мяча.	1
8	Метание мяча на дальность	1
9	Челночный бег 3х10м.	1
10	Челночный бег 3х10м с максимальной скоростью	1
11-12	Прыжок в длину с места	2
13	6-минутный бег.	1
14	Наклон в перед из положения сидя	1
15	Подтягивание	1
16	Эстафеты	1
17	Инструктаж по охране труда спортивные и подвижные игры № 35, 35-2018	1
18-21	Ловля и передача мяча на месте.	4
22-24	Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте	3
25	Подвижные игры	1
26	Эстафеты	1
27	Полоса препятствий	1
28	Инструктаж по охране труда на занятиях физкультуры. Гимнастика. №39-2018.	1
29-31	Акробатика. Строевые упражнения	3
32-35	Равновесие. Строевые упражнения	4
36-43	Лазание по гимнастической стенке.	7
44	Акробатические упражнения из положения лежа на спине.	1
45	Акробатика . кувырок вперед в группировке	1
46	Стойка на лопатках	1
47	Акробатика . Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1
48	Акробатическая комбинация	1
49	Повторный вводный инструктаж по ОТ. Инструктаж по охране труда на занятиях лыжной подготовкой. № 37-2018	1
50-51	Скользкий шаг с палками	2
52-54	Попеременный двухшажный ход	3
55-57	Повороты переступанием продвижением вперед	3
58-60	Одновременный бесшажный ход	3
61-62	Поворот переступанием в движении	2
63	Поворот переступанием в движении	1
64-66	Спуск с горы в основной стойке	3
67-69	Торможение «плугом»	3
70-71	дистанция лыжной гонки 1 км	2
72-73	Прохождение тропы препятствий	2
74	Эстафеты на лыжах	1
75	Подвижные игры на лыжах	1
76	Инструктаж по охране труда спортивные и подвижные игры № 35, 55-2018. Пища и пищеварительная система.	1
77-79	Бросок мяча снизу на месте	3
80-82	Ловля мяча на месте	3
83-85	Передача мяча с низу на месте	3
86	Подвижные игры	1
87	Эстафеты.	1
88-89	ГТО	2

90	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. № 38-2018	1
91-92	Бег 30 метров	2
93-94	Метания маяча	2
95-96	Челночный бег	2
97-98	Прыжок в длину с места	2
99	Мини-футбол	1
100	Удар по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».	1
101	Остановка мяча ногой, отбор мяча	1
102	Подвижная игра с элементами футбола	1

3 КЛАСС

№ Урока	Тема	Количество часов
1	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях физкультуры.	1
2	ИОТ легкая атлетика №. 38-2018 Ходьба и бег.	1
3	ГТО	1
4	ГТО.	1
5	Бег 30 метров	1
6	Бег 30 метров бег до 60 метров	1
7	Метание мяча.	1
8	Метание маяча на дальность	1
9	Челночный бег 3x10м.	1
10	Челночный бег 3x10м с максимальной скоростью	1
11-12	Прыжок в длину с места	2
13	6-минутный бег.	1
14	Наклон в перед из положения сидя	1
15	Подтягивание	1
16	Эстафеты	1
17	Инструктаж по охране труда спортивные и подвижные игры № 35, 35-2018	1
18-21	Ловля и передача мяча на месте.	4
22-24	Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте	3
25	Подвижные игры	1
26	Эстафеты	1
27	Тропа препятствий	1
28	Инструктаж по охране труда на занятиях физкультуры. Гимнастика. №39-2018.	1
29-31	Акробатика. Строевые упражнения	3
32-35	Равновесие. Строевые упражнения	4
36-43	Лазание по гимнастической стенке.	7
44	Акробатические упражнения из положения лежа на спине.	1
45	Акробатика . кувырок вперед в группировке	1
46	Стойка на лопатках	1
47	Акробатика . Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1
48	Акробатическая комбинация	1
49	Повторный вводный инструктаж по ОТ. Инструктаж по охране труда на занятиях лыжной подготовкой. № 37-2018	1
50-51	Поворот переступанием с продвижением вперед	2
52-54	Скользкий шаг	3
55-57	Торможение плугом	3
58-60	Попеременный двухшажный ход	3
61-63	Одновременный бесшажный ход	3
64	Поворот переступанием в движении	1
65-68	Спуск с горы в основной стойке	4
69	Прохождения дистанции 1 км	1
70	Прохождение дистанции 2 км	1
71	Подвижные игры на лыжах	1
72-73	Прохождение тропы препятствий. Органы пищеварения	2
74	Эстафеты на лыжах	1

75	Подвижные игры на лыжах	1
76	Инструктаж по охране труда спортивные и подвижные игры № 35, 55-2018. Пища и пищеварительная система.	1
77-79	Ловля мяча на месте	3
80-82	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах, кругах	3
83-85	Ведение мяча с изменением направления.	3
86	Подвижные игры	1
87	Эстафеты.	1
88-89	ГТО	2
90	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. № 38-2018	1
91-92	Бег 30 метров	2
93-94	Метания	2
95-96	Челночный бег 3х10	2
97-98	Прыжок в длину с места	2
99	Мини-футбол	1
100	удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места	1
101	Удар по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».	1
102	Подвижная игра с элементами футбола	1

4 КЛАСС

№ Урока	Тема	Количество часов
1	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях физкультуры.	1
2	ИОТ легкая атлетика №. 38-2018 Ходьба и бег.	1
3	ГТО	1
4	ГТО.	1
5	Бег 30 метров	1
6	Бег 60 метров	1
7	Метание мяча.	1
8	Метание маяча на дальность	1
9	Челночный бег 3х10м.	1
10	Челночный бег 3х10м с максимальной скоростью	1
11-12	Прыжок в длину с места	2
13	6-минутный бег.	1
14	Наклон в перед из положения сидя	1
15	Подтягивание	1
16	Эстафеты	1
17	Инструктаж по охране труда спортивные и подвижные игры № 35, 35-2018	1
18-21	Ловля и передача мяча на месте.	4
22-24	Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте	3
25	Подвижные игры	1
26	Эстафеты	1
27	Тропа препятствий	1
28	Инструктаж по охране труда на занятиях физкультуры. Гимнастика. №39-2018.	1
29-31	Акробатика. Строевые упражнения	3
32-35	Равновесие. Строевые упражнения	4
36-43	Лазание по гимнастической стенке.	7
44	Акробатические упражнения из положения лежа на спине.	1
45	Акробатика . кувырок вперед в группировке	1
46	Стойка на лопатках	1
47	Акробатика . Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1
48	Акробатическая комбинация	1
49	Повторный вводный инструктаж по ОТ. Инструктаж по охране труда на занятиях лыжной подготовкой. № 37-2018	1
50-51	Поворот переступанием с продвижением вперед	2







52-54	Скользкий шаг	3
55-57	Торможение плугом	3
58-60	Попеременный двухшажный ход	3
61-63	Одновременный бесшажный ход	3
64	Поворот переступанием в движении	1
65-68	Спуск с горы в основной стойке	4
69	Прохождения дистанции 1 км	1
70	Прохождение дистанции 2 км	1
71	Подвижные игры на лыжах	1
72-73	Прохождение тропы препятствий. Органы пищеварения	2
74	Эстафеты на лыжах	1
75	Подвижные игры на лыжах	1
76	Инструктаж по охране труда спортивные и подвижные игры № 35, 55-2018. Пища и пищеварительная система.	1
77-79	Ловля мяча на месте	3
80-82	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах, кругах	3
83-85	Ведение мяча с броском в кольцо.	3
86	Подвижные игры мини баскетбол	1
87	Эстафеты.	1
88-89	ГТО	2
90	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. № 38-2018	1
91-92	Бег 30 метров	2
93-94	Метания	2
95-96	Челночный бег 3х10	2
97-98	Прыжок в длину с места	2
99	Мини-футбол	1
100	Удар внутренней стороной стопы («щечкой»)	1
101	Удар по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».	1
102	Подвижная игра Футбол	1

4. КОНТРОЛЬНО – ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	6,0	7,1	5,1	5,7	6,8	5,0	5,6	6,8
		д	5,6	6,2	7,3	5,3	6,0	7,0	5,2	5,6	7,0
2	Бег 60 м (сек.)	м							10,6	11,2	11,8
		д							10,8	11,6	12,2
3	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	9,1	9,5	10,4	8,8	9,3	10,2	8,6	9,0	9,9
		д	9,7	10,1	11,2	9,3	9,7	10,8	9,1	9,5	10,4

5	6-минутный бег (км)	м	1150	950	750	1200	1000	800	1250	1050	850
		д	950	850	550	1000	900	600	1050	950	650
6	Прыжок в длину с места (см)	м	165	145	110	175	150	120	185	160	130
		д	155	140	100	160	150	110	170	155	120
7	Прыжок в длину с разбега (м)	м	3,00	2,80	2,60	3,30	3,10	2,90	3,50	3,30	3,10
		д	2,60	2,40	2,20	3,00	2,60	2,30	3,20	3,00	2,80
8	Наклон вперед из положения стоя (сидя) (см)	м	7,5	5	1	7,5	5	1	8,5	6	2
		д	12,5	9	2	13	9	2	14	10	3
9	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
10	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
11	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	3	1	5	4	1	5	4	1
		д									
12	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
13	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (раз)	м									
		д	14	10	3	16	11	3	18	14	13
14	Многоскоки – 8 прыжков (м)	м	12	10	8	13	11	9	15	14	13
		д	12	10	8	13	11	9	14	13	12
15	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		д	28	26	24	30	28	26	33	30	28
16	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	м	4	3	2	5	3	2	6	4	2
		д	6	4	2	8	6	4	9	7	5
17	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	м	6	4	2	7	5	3	8	6	4
		д	7	5	3	8	6	4	9	7	5
18	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38
19	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	5	3	1	6	4	2	7	5	3
		д	4	2	1	5	3	1	6	4	2

I. Ступень ГТО
(возрастная группа от 6 до 8 лет)

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	6	6	7	6	6	7

* Для бесснежных районов страны.

Список рекомендуемой литературы

Основная учебная литература для учащихся:

- Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом. – М.: НЦЭНАС, 2009.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А, Легкая атлетика в школе. М.: Просвещение, 2010.
- Малков Ю.П. Лёгкая атлетика в школе. Удм. Учебно-методическое пособие. Ижевск: Издательство ун-та, 2009.

Основная литература для учителя:

- Мейксон, Г. Б., Любомирский, Л. Е., Лях В. И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов. - М.: Просвещение, 2009;
- Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся кл. - М.: Просвещение, 2008.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. - М., 2009.
- Методика обучения гимнастики в школе. - М., 2008. пособие для учащихся:
- Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. - М., 2009.
- Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. - М., 2009.
- Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М., 2010.
- Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. - М., 2010.
- Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г.А.Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2009.
- Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Владос, 2008.
- Осинцев В.С. Лыжная подготовка в школе, (1-11 классы). – М.: Владос – Пресс, 2001.
- Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. - М., 2009.
- Журнал «Физическая культура в школе».