Планируемые результаты освоения учебного предмета

1.1.1. Формирование универсальных учебных действий

(личностные и метапредметные результаты)

В результате изучения **всех без исключения предметов** при получении начального общего образования у выпускников Муслюмовской СОШ им.Г.Тукая будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные результаты

У выпускника Муслюмовской СОШ им.Г.Тукая при получении начального общего образования будут сформированы:

– внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

– широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

– учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

– ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

– способность к оценке своей учебной деятельности;

– основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

– ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

– знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

– развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;

– установка на здоровый образ жизни;

– основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

– чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

– понимание родного языка как одной из основных национально-культурных ценностей народа, определяющей роли родного языка в развитии интеллектуальных, творческих способностей и моральных качеств личности, его значения в процессе получения школьного образования;

– осознание эстетической ценности родного языка; уважительное отношение к родному языку, гордость за него; потребность сохранить чистоту родного языка как явления национальной культуры; стремление к речевому самосовершенствованию;

– достаточный обьем словарного запаса и усвоенных грамматических средств для свободного выражения мыслей и чувств в процессе речевого общения; способность к самооценке на основе наблюдения за собственной речью;

– принятие патриотических ценностей, ощущение себя гражданами многонационального государства России;

– овладение знаниями о культуре своего народа, уважительное отношение к культурам народов России;

– усвоение основных морально-нравственных норм народа, умение соотносить их с морально-нравственными нормами народов России;

– уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре всех народов;

– уважительное отношение к семейным ценностям, проявление доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей

Выпускник Муслюмовской СОШ им. Г.Тукая при получении начального общего образования получит возможность для формирования:

– внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

– выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

– устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

– адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

– положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

– компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

– морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

– установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;

– осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

– *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

-*потребность сохранить чистоту родного языка как явления национальной культуры; стремление к речевому самосовершенствованию.*

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник Муслюмовской СОШ им.Г.Тукая при получении начального общего образования научится:

– принимать и сохранять учебную задачу;

– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

– учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

– оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

– различать способ и результат действия;

– вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник Муслюмовской СОШ им.Г.Тукая при получении начального общего образования получит возможность научиться:

– *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*

– *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*

– *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*

– *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*

– *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*

– *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник Муслюмовской СОШ им.Г.Тукая при получении начального общего образования научится:

– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

– осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

– использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;

– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве*;*

– строить сообщения в устной и письменной форме;

– ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

– основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

– осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

– осуществлять синтез как составление целого из частей;

– проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

– устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

– строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

– обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

– осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

– устанавливать аналогии;

– владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник Муслюмовской СОШ им.Г.Тукая при получении начального общего образования получит возможность научиться:

– *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*

– *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*

– *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*

– *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*

– *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*

– *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*

– *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*

– *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*

– *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник Муслюмовской СОШ им.Г.Тукая при получении начального общего образования научится:

– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

– формулировать собственное мнение и позицию;

– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

– строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

– задавать вопросы;

– контролировать действия партнера;

– использовать речь для регуляции своего действия;

– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник Муслюмовской СОШ им.Г.Тукая при получении начального общего образования получит возможность научиться:

– *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*

– *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*

– *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*

– *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*

– *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*

– *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*

– *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*

– *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*

– *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

Выпускник научится:

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

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

– *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

– *отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;*

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

– *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

– *выполнять организующие строевые команды и приёмы;*

– *выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);*

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

– *выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);*

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

Выпускник получит возможность научиться:

– *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

– *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

– *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*

– *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

– *плавать, в том числе спортивными способами;*

– *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

– *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»*

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви инвентаря. Режим дня и личная гигиена.			
		История развития физической культуры и первых соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма		

		(обтирание)		
			История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физических упражнений с трудовой и военной деятельностью. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)	
				Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).
Способы физкультурной деятельности	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).			
		Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок		
			Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	
				Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.
Физическое совершенствование				
Гимнастика с основами акробатики	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.			

	Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положения, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руке, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастические комбинация. Например, из веса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)			
		Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по две в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, за висом одной, двумя ногами		
			Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	
				Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»

Легкая атлетика	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.			
		Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой		
			Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги	
				Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.
Лыжные гонки	Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.			
		Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».		
			Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.	
				Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.
Плавание	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласования работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.			
Подвижные и спортивные игры	**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимания, силу, ловкость и координацию. **На материале раздела «Легкая атлетика»:** прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. **На материале раздела «Лыжная подготовка»:** эстафеты в передвижений на лыжах, упражнения на выносливость и быстроту. **На материале раздела «Спортивные игры»:** Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение			

	мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.	
		На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах. **На материале раздела «Легкая атлетика»**: Развитие координации: бег с изменяющимся

		направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.	
			На материале раздела «Лыжная подготовка»: Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. **На материале спортивных игр**: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

				На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага». **На материале раздела «Плавание»**: Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания. **На материале спортивных игр:** Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»
ОРУ	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.			

Тематическое планирование
1 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре – 9 ч. Способы физкультурной деятельности – 4 ч. Физическое совершенствование. – 86 ч		
1	**Знания о физической культуре. Физическая культура** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1
2	**Знания о физической культуре. Физическая культура** Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.	1
3	**Знания о физической культуре. Из истории физической культуры** Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1

4	**Знания о физической культуре. Физические упражнения** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1
5	**Знания о физической культуре. Физические упражнения** Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1
6	**Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия** Составление режима дня.	1
7	**Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия** Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	1
8	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Комплекс физических упражнений для физкультминутки.	1
9	**Способы физкультурной деятельности . Самостоятельные занятия** Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	1
10	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
11	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств (круговая тренировка).	1
12	**Знания о физической культуре. Физическая культура** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря..	1
13	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Легкая атлетика. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением	1
14	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег 3х5 м.	1
15	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Легкая атлетика. Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения.	1
16	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Легкая атлетика. Беговые упражнения из разных исходных положений.	1
17	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег 3х10 м.	1
18	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.	1
19	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.**	1

	Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.	
20	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте и с продвижением.	1
21	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание.	1
22	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.	1
23	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Легкая атлетика. Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	1
24	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Легкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1
25	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски.	1
26	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1
27	**Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.	1
28	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Подвижные и спортивные игры.На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений.	1
29	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Подвижные и спортивные игры.На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание.	1
30	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Подвижные и спортивные игры.На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание.	1
31	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Подвижные и спортивные игры.На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу.	1
32	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Подвижные и спортивные игры.На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на ловкость.	1
33	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Подвижные и спортивные игры.На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на ловкость.	1
34	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Подвижные и спортивные игры.На материале гимнастики с основами акробатики:игровые задания с использованием упражнений на координацию	1

35	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Подвижные и спортивные игры.На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию.	1
36	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Подвижные и спортивные игры.На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу.	1
37	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд..	1
38	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: упоры, седы; упражнения в группировке, перекаты.	1
39	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.	1
40	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на живот, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1
41	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на живот, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1
42	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.	1
43	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.	1
44	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами переползания.	1
45	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.	1
46	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.	1
47	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.	1

48	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
49	**Знания о физической культуре. Физическая культура** Ходьба на лыжах как жизненно важный способ передвижения человека.	1
50	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Лыжные гонки.Передвижение на лыжах Переноска и надевание лыж. Пристегивание крепления..	1
51	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Лыжные гонки. Повороты: переступанием на месте и в движении.	1
52	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Лыжные гонки. Передвижение на лыжах	1
53	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.	1
54	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Лыжные гонки. Повороты	1
55	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Лыжные гонки. Передвижение на лыжах	1
56	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Лыжные гонки. Спуски и подъемы.	1
57	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Лыжные гонки. Спуски и подъемы.	1
58	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Спуски; подъемы; торможение.	1
59	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Лыжные гонки. Передвижение на лыжах., повороты, спуски и подъемы.	1
60	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах.	1
61	**Знания о физической культуре. Из истории физической культуры** История развития физической культуры и первых соревнований по лыжным гонкам. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1
62	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки: упражнения на координацию и выносливость	1
63	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки.	1
64	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.**	1

	Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки.	
65	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Специальные передвижения без мяча.	1
66	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Специальные передвижения без мяча.	1
67	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Ведение мяча.	1
68	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Ведение мяча.	1
69	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Броски мяча в корзину.	1
70	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Броски мяча в корзину.	1
71	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.	1
72	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.	1
73	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.	1
74	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.	1
75	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.	1
76	**Знания о физической культуре. Физическая культура** Плавание как жизненно важный способ передвижения человека.	1
77	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду.	1
78	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Плавание. Подводящие упражнения: передвижения по дну бассейна.	1
79	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Плавание. Поводящие упражнения: упражнения на всплывание.	1

80	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Плавание. Поводящие упражнения: лежание и скольжение.	1
81	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Плавание. Подводящие упражнения: лежание и скольжение.	1
82	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Плавание. Поводящие упражнения: упражнения согласование работы рук и ног	1
83	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Плавание. Поводящие упражнения: упражнения на согласование работы рук и ног. ОРУ на развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску.	1
84	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Плавание. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом	1
85	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подбрасывание мяча.	1
86	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подача мяча.	1
87	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Прием и передача мяча.	1
88	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол.	1
89	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подвижные игры разных народов.	1
90	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подвижные игры разных народов	1
91	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подбрасывание мяча.	1
92	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подача мяча.	1
93	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
94	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
95	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. ОРУ на развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующиеся с ходьбой. Равномерный 6-ти минутный бег.	1

96	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
97	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
98	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
99	**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1

Тематическое планирование
2 класс

№	Раздел, тема урока	Кол. час
	Легкая атлетика (12 часов)	
1	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1
2	Ходьба на носках и пятках. История возникновения спортивных соревнований.	1
3	Чередование ходьбы и бега. История возникновения Олимпийских игр.	1
4	Перешагивание через предметы.	1
5	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра	1
6	Высокий старт с последующим ускорением. **Сдача норм ГТО бег на 30 метров**	1
7	Прыжок в длину с места. Прыжок с поворотом на 180°.	1
8	Прыжок в длину с места. Прыжок с поворотом на 180°.	1
9	Прыжок в длину с места. Прыжок с поворотом на 180°. **Сдача норм ГТО прыжки в длину**	1
10	Челночный бег 3х10м. **Сдача норм ГТО. Челночный бег**	1
11	Профилактика нарушений осанки.	1
12	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. **Сдача норм ГТО**. **Метание мяча**	1
	Футбол (10часов)	
13	«Футбол» её значение». ТБ. Удары по мячу.	1
14	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1
15	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1
16	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
17	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
18	Удары по мячу. Игры « Точная передача», « Мяч в ворота»	1

19	Удары по мячу. Игры « Точная передача», « Мяч в ворота»	1
20	Передача мяча в тройках и парах(с расстояния 2-3 м.). Удары по мячу. Игры с мячом.	1
21	Передача мяча в тройках и парах(с расстояния 2-3 м.). Удары по мячу. Игры с мячом.	1
22	Подвижные игры на материале футбола	1
	Подвижные игры с элементами баскетбола (12 часа)	
23	Передача мяча в тройках и парах. (с расстояния 2-3 м.)	1
24	Передача мяча в тройках и парах. (с расстояния 2-3 м.)	1
25	Передача мяча в тройках и парах. (с расстояния 2-3 м.)	1
26	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит).	1
27	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит).	1
28	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит).	1
29	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом). «Мяч - среднему». Игра в мини – баскетбол.	1
30	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом). «Мяч - среднему». Игра в мини – баскетбол.	1
31	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом). «Мяч - среднему». Игра в мини – баскетбол.	1
32	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Игра в мини – баскетбол.	1
33	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Игра в мини – баскетбол.	1
34	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Игра в мини – баскетбол.	1
	Гимнастика с элементами акробатики (15 часов)	
35	История развития гимнастики. Правила поведения на уроках гимнастики.	1
36	Перекаты в сторону.	1
37	Перекаты в группировке вперёд-назад.	1
38	Кувырок вперёд и назад	1
39	Кувырок вперёд и назад	1
40	Лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1
41	Лазание по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом.	1
42	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30).	1
43	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1
44	Передвижение по гимнастической стенке.	1
45	Вис лёжа на низкой перекладине.	1
46	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. **Сдача норм ГТО подтягивание**	1
47	Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья.	1

48	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд. Совершенствование ЗУН	1
49	Полоса препятствий. Подвижные игры. Совершенствование ЗУН.	1
	Подвижные игры с элементами волейбола (4часа)	
50	Подбрасывание мяча.	1
51	Приемы и передачи мяча.	1
52	Упражнения в парах. Передача мяча через сетку. ОРУ.	1
53	Упражнения в парах. Передача мяча через сетку. ОРУ.	1
	Лыжная подготовка (17часов)	
54	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Зимние Олимпийские игры.	1
55	Поворот переступанием вокруг пяток.	1
56	Поворот переступанием вокруг носков	1
57	Передвижение скользящим шагом без палок**. Сдача норм ГТО**	1
58	Передвижение скользящим шагом с палками.	1
59	Спуск в основной и в низкой стойке.	1
60	Подъём в уклон скользящим шагом. **Зачет.**	1
61	Подъём «лесенкой».	1
62	Подъём «лесенкой» в уклон.	1
63	Равномерное передвижение скользящим шагом до 700м.	1
64	Торможение падением.	1
65	Зимние Олимпийские игры. Совершенствование ЗУН	1
66	Равномерное передвижение до 800м.	1
67	Спуск через «воротца» без палок.	1
68	Совершенствование спусков и подъёмов	1
69	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1
70	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках. Совершенствование ЗУН.	1
	Плавание (1час)	
71	Плавание. Плавательные упражнения начального этапа. Передвижения по дну бассейна.	1
	Подвижные игры с элементами баскетбола (10 часа)	
72	Ловля и передача мяча на месте в квадратах Игра в баскетбол.	1
73	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Игра в баскетбол.	1
74	. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч». «Перестрелка».	1
75	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1
76	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1
77	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	1
78	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	1
79	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	1

80	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
81	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
	Мини - футбол (11 часов)	
82	Основные этапы развития мини-футбола.	1
83	Удары по мячу ногами	1
84	Техника ведения мяча с ускорением «змейкой» между стоек. Игра в мини-футбол.	1
85	Техника передач мяча на месте, движении в парах. Игра в мини-футбол.	1
86	Удары по мячу головой.	1
87	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини- футбол.	1
88	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини- футбол.	1
89	Ведение на месте правой (левой) ногой в движении шагом и бегом. Игра в мини- футбол.	1
90	Ведение на месте правой (левой) ногой в движении шагом и бегом. Игра в мини- футбол.	1
91	Ведение на месте правой (левой) ногой в движении шагом и бегом. Игра в мини- футбол.	1
92	Игра в мини- футбол.	1
	Легкая атлетика (10 часов)	
93	Техника безопасности на уроках. Ходьба противоходом. Способы закаливания.	1
94	Смыкание приставными шагами в шеренге.	1
95	Размыкание приставными шагами в шеренге.	1
96	Прыжок в высоту с разбега.	1
97	Спрыгивание с препятствия высотой 40 см.	1
98	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование ЗУН. **Сдача норм ГТО**	1
99	Прыжки через скакалку на одной ноге.	1
100	Прыжки-многоскоки	1
101	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. **Сдача норм ГТО**	1
102	Метание теннисного мяча на дальность. Совершенствование ЗУН	1

Тематическое планирование
3 класс

№	Раздел, тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика (15 час.)	
1.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1

2.	История зарождения физической культуры на территории Древней Руси	1
3.	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Передвижение по диагонали	1
4.	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1
5.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов	1
6	Челночный бег 3х10 м. Бег с изменением частоты и длины шагов.	1
7	Бег с изменением частоты и длины шагов.	1
8.	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек.	1
9.	Равномерный медленный бег. Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	1
10	Комплекс упражнений с гимнастическими палками	1
11	Комплекс упражнений с гимнастическими палками	1
12	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
13	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
14.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель	1
15.	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	1
	Баскетбол (9 час.)	
16.	Ведение баскетбольного мяча.	1
17	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1
18	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1
19.	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1
20.	Передача мяча в тройках и парах. (с расстояния 2-3 м.) Игры с мячом.	1

21.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Игра «Передал - садись».	1
22.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом). Броски мяча в корзину. «Мяч - среднему». Игра в мини – баскетбол.	1
23.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Игра «Гонка мячей по кругу». Игра в мини – баскетбол.	1
24.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Игра в баскетбол.	1
	Гимнастика (18 час.)	
25.	Правила поведения на уроках гимнастики	1
26.	Кувырок вперёд.	1
27.	Кувырок вперёд, стойка на лопатках.	1
28	Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Стойка на лопатках из упора присев	1
29	Стойка на лопатках из упора присев	1
30.	«Мост» из положения стоя.	1
31.	Вис, согнув ноги. Комплекс ритмической гимнастики	1
32.	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой	1
33.	Прохождение через препятствие (высота 90 см). Вис на согнутых руках	1
34.	Ползание по- пластунский	1
35	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Пере ползание по- пластунски	1
36	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Пере ползание по-пластунски	1

37.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	1
38.	Подвижные игры	1
39.	Комбинация из элементов акробатики	1
40.	Полоса препятствий.	1
41	Комбинация из элементов акробатики	1
42	Комбинация из элементов акробатики	1
	Лыжная подготовка (22 час.)	
43.	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке	1
44	Повторение поворотов переступанием на месте.	1
45	Повторение поворотов переступанием на месте.	1
46.	Поворот переступанием в движении	1
47.	Передвижение попеременным двух шажным ходом	1
48	Спуск в основной стойке.	1
49.	Спуск в низкой стойке.	1
50.	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений Подъём «лесенкой».	1
51.	Подъём «Ёлочкой».	1
52.	Торможение падением. Равномерное передвижение по дистанции.	1
53.	Торможение «Плугом»	1
54.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1
55.	Спуски и подъёмы изученными способами	1
56.	Равномерное передвижение	1

57.	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках	1
58.	Равномерное передвижение. Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1
59.	Спуски и подъёмы изученными способами.	1
60.	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1
61	Равномерное передвижение.	1
62	Равномерное передвижение.	1
63.	Плавание. Техника работы ног и рук	1
64.	Плавание. Согласование работы ног с дыханием и рук.	1
	Подвижные игры (11 час.)	
65.	Эстафеты с мячом Разминка в парах. Подвижные игры.	1
66	Подвижные игры. Беговая разминка. Броски мяча через волейбольную сетку.	1
67	Броски мяча через волейбольную сетку.	1
68	Подвижные игры. «Пионербол». Броски через волейбольную сетку. Волейбол как вид спорта. Разминка с мячами.	1
69	Броски через волейбольную сетку. Волейбол как вид спорта. Разминка с мячами.	1
70.	Подготовка к волейболу. Волейбольные упражнения через сетку. ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты	1
71	Волейбол как вид спорта. Разминка с мячами в парах, знакомство с спортивная игра “Волейбол”, волейбольные упражнения, подвижная игра “Пионербол”	1
72	Подготовка к волейболу. Разминка с мячами в парах, волейбольные упражнения выполняемые через сетку. Подвижная игра “Пионербол”.	1
73	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1

74	Подвижные игры. Сдача нормативов.	1
75	Подвижные игры. Сдача нормативов.	1
	Баскетбол (11 час.)	
76	Ведение баскетбольного мяча.	1
77	Ведение баскетбольного мяча.	1
78	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1
79	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1
80	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1
81	Передача мяча в тройках и парах. (с расстояния 2-3 м.) Игры с мячом.	1
82	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Игра «Передал – садись».	1
83	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом). Броски мяча в корзину. «Мяч – среднему». Игра в мини – баскетбол.	1
84	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом.	1
85	. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом.	1
86	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Игра в баскетбол.	1
	Футбол (5 час.)	
87	Основные этапы развития мини-футбола.	1
88	Элементы игры в мини-футбол. Правила игры в мини-футбол	1
89	Элементы игры в мини-футбол. Правила игры в мини-футбол	1

90	Техника ведения мяча с ускорением «змейкой» между стоек. Игра в мини-футбол.	1
91	Техника ведения мяча с ускорением «змейкой» между стоек. Игра в мини-футбол.	1
	Легкая атлетика (11 час)	
92	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1
93	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств Бросок мяча одной рукой от плеча	1
94	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1
95	Смыкание приставными шагами в шеренге Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
96	Прыжки с высоты. Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».	1
97	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».	1
98	Метание малого мяча на дальность.	1
99	Метание малого мяча на дальность.	1
100	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	1
101	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	1
102	Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений.	1

Тематическое планирование
4 класс

№ урока	**Раздел, тема урока**	**Кол-во часов**
	Легкая атлетика (20 час.)	

1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1
2	История развития физической культуры в России XIX вв.	1
3	Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких.	1
4	Бег с высоким подниманием бедра.	1
5	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1
6	Челночный бег 3х10 м.	1
7	Положение — «низкий старт».	1
8	Бег на 30 м на время. Сдача норматива.	1
9	Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».	1
10	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	1
11	Равномерный медленный бег до 800 м	1
12	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	1
13	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м	1
14	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м.	1
15	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад. (обучение)	1
16	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	1
17	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	1
18	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	1
19	Преодоление препятствий.	1
20	Преодоление препятствий.	1

	Баскетбол (13 час)	
21	Ведение баскетбольного мяча.	1
22	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1
23	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1
24	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1
25	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1
26	Передача мяча в тройках и парах. (с расстояния 2-3 м.) Игры с мячом.	1
27	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит).	1
28	Броски в цель (щит).	1
29	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом). Броски мяча в корзину.	1
30	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом). Броски мяча в корзину.	1
31	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Игра «Гонка мячей по кругу». Игра в мини – баскетбол.	1
32	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Игра в баскетбол.	1
33	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1
	Гимнастика (17 час)	
34	Правила поведения на уроках гимнастики.	1
35	Кувырок вперёд.	1
36	Лазанье по канату в три приёма	1
37	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1

38	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1
39	«Мост» из положения лёжа на спине.	1
40	Вис углом.	1
41	Комплекс ритмической гимнастики.	1
42	Кувырок назад.	1
43	Перелезание через препятствие (высота 100см).	1
44	Перелезание через препятствие (высота 100см).	1
45	Вис на согнутых руках.	1
46	Ползание по- пластунски.	1
47	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1
48	Комбинация из элементов акробатики.	1
49	Полоса препятствий.	1
50	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1
	Лыжная подготовка (18 час)	
51	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1
52	Повторение поворотов переступанием на месте.	1
53	Поворот переступанием в движении.	1

54	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1
55	Спуск в основной стойке.	1
56	Спуск в низкой стойке.	1
57	Одновременный двухшажный ход.	1
58	Равномерное передвижение по дистанции.	1
59	Подъём «Ёлочкой».	1
60	Равномерное передвижение по дистанции.	1
61	Торможение «Упором».	1
62	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1
63	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1
64	Спуски и подъёмы изученными способами.	1
65	Спуски и подъёмы изученными способами.	1
66	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1
67	Равномерное передвижение.	1
68	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1
	Плавания (2 час)	
69	Вводный урок. Техника безопасности. Подводящие упражнения. Ознакомление с особенностями вхождения в воду, передвижения в воде.	1
70	Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Соблюдение правила поведения в воде. Объяснение техники разучиваемых упражнений. Осваивание технических действий в воде.	1
	Подвижные игры (16 час)	
71	Эстафеты с мячом. Разминка в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры.	1
72	Эстафеты с мячом. Разминка в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры.	1
73	Подвижные игры. Беговая разминка, подвижные игры,	1

74	Подвижные игры. Беговая разминка, подвижные игры,	1
75	Броски мяча через волейбольную сетку. Разминка с мячами.	1
76	Броски мяча через волейбольную сетку. Разминка с мячами.	1
77	Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку	1
78	Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку	1
79	Волейбол как вид спорта. Разминка с мячами в парах, знакомство с спортивная игра “Волейбол”, волейбольные упражнения, подвижная игра “Пионербол”	1
80	Волейбол как вид спорта. Разминка с мячами в парах, знакомство с спортивная игра “Волейбол”, волейбольные упражнения, подвижная игра “Пионербол”	1
81	Подготовка к волейболу. Разминка с мячами в парах, волейбольные упражнения выполняемые через сетку. Подвижная игра “Пионербол”.	1
82	Разминка с мячами в парах, волейбольные упражнения выполняемые через сетку. Подвижная игра “Пионербол”.	1
83	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1
84	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1
85	Подвижные игры. Сдача нормативов.	1
86	Подвижные игры. Сдача нормативов.	1
	Мини-футбол	
87	Основные этапы развития мини-футбола.	1
88	Элементы игры в мини-футбол. Правила игры в мини-футбол	1
89	Техника ведения мяча с ускорением «змейкой» между стоек. Игра в мини-футбол.	1
90	Техника ведения мяча с ускорением «змейкой» между стоек. Игра в мини-футбол.	1
91	Техника передач мяча на месте, движении (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие) в парах. Игра в мини-футбол.	1

92	Техника передач мяча на месте, движении (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие) в парах. Игра в мини-футбол.	1
93	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини- футбол.	1
94	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини- футбол.	1
95	Ведение мяча с изменением скорости.. Игра в мини- футбол.	1
96	Ведение мяча с изменением скорости.. Игра в мини- футбол.	1
	Легкая атлетика (6 час)	
97	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	1
98	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	1
99	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	1
100	Преодоление препятствий.	1
101	Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений.	1
102	Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений.	1

Контрольные тесты – упражнения для 2 класса
Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Контрольные упражнения	**мальчики**			**девочки**		
	«3»	**«4»**	**«5»**	**«3»**	**«4»**	**«5»**
Тесты: 1.Бег 30м (сек.)	**7.0**	**6.9**	**6.1**	**7.5**	**7.4**	**6.6**
2.Прыжок в длину с места (см)	**85**	**103**	**132**	**85**	**104**	**123**
3.Метание набивного мяча	**195**	**235**	**295**	**200**	**220**	**245**
4.6-минутный бег (м)	**830**	**930**	**1030**	**800**	**890**	**980**
5.Сила кисти (кг)	**5.0**	**8.0**	**16.0**	**8.0**	**9.0**	**12.0**
6.Челночный бег 4х9м (сек)	**13.2**	**12.8**	**12.4**	**13.0**	**12.8**	**12.0**
7.Поднимание туловища из положения лежа	**18**	**26**	**30**	**13**	**15**	**18**

за 1 мин (кол-во раз)						
8.Подтягивание из виса лежа (95см; 110см), (кол-во раз)	2	6	8	3	4	6
9.Наклон вперед из положения сидя (+см)	3.0	4.0	5.0	4.0	6.0	10.0
10. Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	15	30	40	15	30	50
НОРМЫ: 1.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
2.Лыжные гонки 1км (мин., сек).	9.30	9.00	8.30	10.0	9.30	9.00

Контрольные тесты – упражнения для 3 класса

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Тесты: 1.Бег 30м (сек.)	6.8	6.7	6.0	7.3	7.2	6.4
2.Прыжок в длину с места (см)	99	113	136	89	103	126
3.Метание набивного мяча	225	255	310	175	215	280
4.6-минутный бег (м)	1000	1100	1200	850	950	1050
5.Сила кисти (кг)	11.0	13.0	18.0	8.0	10.0	15.0
6.Челночный бег 4х9м (сек)	12.4	12.2	12.0	13.0	12.4	11.8
7.Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (кол-во раз)	20	28	34	15	18	20

8.Подтягивание из виса лежа (95см; 110см), (кол-во раз)	**4**	**6**	**9**	**3**	**5**	**8**
9.Наклон вперед из положения сидя (+см)	**3.0**	**4.0**	**6.0**	**5.0**	**7.0**	**11.0**
10. Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	**30**	**40**	**50**	**20**	**35**	**80**
НОРМЫ: **1.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)**	**1**	**2**	**4**	**-**	**-**	**-**
2.Лыжные гонки 1км (мин., сек).	**9.00**	**8.30**	**8.00**	**9.30**	**9.00**	**8.30**

Контрольные тесты – упражнения для 4 класса

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Контрольные упражнения	**мальчики**			**девочки**		
	«3»	**«4»**	**«5»**	**«3»**	**«4»**	**«5»**
Тесты: **1.Бег 30м (сек.)**	**6.5**	**6.4**	**5.9**	**7.2**	**7.1**	**6.2**
2.Прыжок в длину с места (см)	**114**	**126**	**147**	**106**	**118**	**139**
3.Метание набивного мяча	**220**	**270**	**350**	**215**	**265**	**345**
4.6-минутный бег (м)	**1070**	**1160**	**1250**	**970**	**1070**	**1160**
5.Сила кисти (кг)	**13.0**	**15.0**	**20.0**	**9.0**	**12.0**	**16.5**
6.Челночный бег 4х9м (сек)	**11.6**	**11.4**	**11.2**	**12.2**	**11.8**	**11.5**
7.Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (кол-во раз)	**24**	**30**	**36**	**17**	**20**	**25**
8.Подтягивание из виса лежа (95см; 110см),	**6**	**7**	**10**	**5**	**8**	**12**

(кол-во раз)						
9.Наклон вперед из положения сидя (+см)	**3.0**	**5.0**	**9.0**	**6.0**	**9.0**	**12.0**
10. Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	**40**	**50**	**60**	**25**	**40**	**90**
НОРМЫ: 1.Бег 60м (сек.).	**12.4**	**11.8**	**11.0**	**12.6**	**11.8**	**11.2**
2.Прыжок в длину (см)	**180**	**220**	**260**	**140**	**180**	**220**
3.Прыжок в высоту (см)	**70**	**80**	**90**	**70**	**80**	**85**
4.Метание мяча 150 г (м)	**16**	**20**	**25**	**10**	**13**	**15**
5.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз).	**1**	**2**	**3**	**-**	**-**	**-**
6.Бег на лыжах 1км.	**8.30**	**8.00**	**7.30**	**9.00**	**8.30**	**8.00**