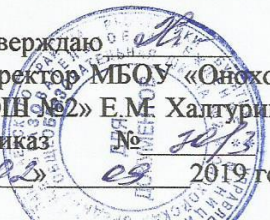



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Онохойская средняя общеобразовательная школа № 2»

<p>Утверждаю Директор МБОУ «Онохойская СОШ №2» Е.М. Халтурина Приказ № <u>20/3</u> от « <u>03</u> » <u>09</u> 2019 год</p> 	<p>Согласовано <u>Тихонова</u> Заместитель директора по УВР МБОУ «Онохойская СОШ №2» Т.В. Тихонова « <u>02</u> » <u>09</u> 2019 год</p>	<p>Программа рассмотрена и одобрена на заседании МО Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2019 год</p> 
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**для учащихся 3 «а» класса**

Автор-составитель: Халтурина Ольга Борисовна,  
учитель начальных классов

---

Рабочая программа для курса «Физическая культура» 1-4 класса реализуется по УМК под редакцией В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2012 г.

- Учебник В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях . – М.: Просвещение, 2012

- Авторская программа «Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2012.

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования предмет «Физическая культура» изучается с 1-го класса, 3- класс – 3 часа в неделю (102 часа).

## **Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Физическая культура**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

#### **Знания о физической культуре**

##### **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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Выпускник научится:**

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и 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, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

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

*выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

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

*выполнять организующие строевые команды и приемы;*

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

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

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

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

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*

*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

*плавать, в том числе спортивными способами;*

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

## **Раздел 2. Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, 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 и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** 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).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися 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 вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с 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 разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, 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 лёжа, 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

## **На материале лёгкой атлетики**

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 поочерёдно.

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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

## **На материале лыжных гонок**

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-трёх 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.

## **Подвижные и спортивные игры.**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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.

## **Тематический план**

### 1 класс

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Кол-во контрольных, зачётов	Кол-во практических
1.	Знания о физической культуре.	8	-	-
2.	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b> Легкоатлетические упражнения	30	3	26
3	<b>Физическое совершенствование.</b> Гимнастика с элементами акробатики	29	2	24
4.	Лыжная подготовка	15	1	13
5.	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b> Спортивные игры (элементы)	17	2	12
	Всего:	99	8	75

### 2 класс

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Кол-во контрольных, зачётов	Кол-во практических
1.	Знания о физической культуре.	8	-	-
2.	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b> Легкоатлетические упражнения	30	3	26
3	<b>Физическое совершенствование.</b> Гимнастика с элементами акробатики	29	2	24
4.	Лыжная подготовка	17	1	15
5.	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b> Спортивные игры (элементы)	18	3	14
	Всего:	102	9	79

### 3 класс

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Кол-во контрольных, зачётов	Кол-во практических
1.	Знания о физической культуре.	8	-	-
2.	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b> Легкоатлетические упражнения	30	3	26
3	<b>Физическое совершенствование.</b> Гимнастика с элементами акробатики	29	2	24
4.	Лыжная подготовка	17	1	15
5.	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b> Спортивные игры (элементы)	18	3	14
	Всего:	102	9	79

### 4 класс

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Кол-во контрольных, зачётов	Кол-во практических
1.	Знания о физической культуре.	8	-	-
2.	<b>Способы двигательной (физкультурной)</b>			

	<b>деятельности.</b> Легкоатлетические упражнения	29	3	27
3	<b>Физическое совершенствование.</b> Гимнастика с элементами акробатики	30	2	25
4.	Лыжная подготовка	17	1	15
5.	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b> Спортивные игры (элементы)	18	3	16
	Всего:	102	9	83

### Раздел 3. Тематическое планирование

#### 3 класс

№	Тема раздела, урока	Количество часов
	<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>2 ч</b>
1	Твой организм (основные части тела человека. Основные внутренние органы.) Личная гигиена. Вода и питьевой режим. Первая помощь при травмах.	<b>1ч</b>
2	Инструктаж по ТБ	<b>1</b>
	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b> <b>Легкоатлетические упражнения.</b>	<b>25 ч</b>
3	Повторение. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Пустое место».	<b>1</b>
4	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Салки».	<b>1</b>
5	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы с преодолением 3 – 4 препятствий. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Салки парой».	<b>1</b>
6	Повторение. Разновидности ходьбы (с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий). Подвижные игры «Запретное движение», «Пустое место».	<b>1</b>
7	Разновидности бега. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Белые медведи».	<b>1</b>
8	Разновидности бега. Бег приставными шагами правым и левым боком вперед, захлестыванием голени назад. Подвижная игра «Белые медведи».	<b>1</b>
9	Бег в коридорчике 30 – 40 м из различных исходных положений (ИП) с максимальной скоростью. Подвижная игра «Космонавты».	<b>1</b>
10	Высокий старт (техника). Подвижная игра «Космонавты».	<b>1</b>
11	Повторение. Высокий старт (техника). <b>КУ(контрольное упражнение) – бег 30 м на результат.</b> Подвижная игра «Вызов номеров».	<b>1</b>
12	Бег с изменением скорости, направления. <b>КУ – челночный бег 3 x 10 м на результат.</b> «Круговая эстафета» в парах (расстояние 15 – 30 м).	<b>1</b>
13	Медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Белые медведи».	<b>1</b>



14	КУ – бег 1000 м. Повторение. Прыжок в длину с места (техника). Подвижная игра «Прыжки по полоскам».	1
15	Прыжки с поворотом на 180°, по разметкам. КУ – прыжок в длину с места на результат. (См. «Учебные нормативы») Подвижная игра «Удочка».	1
16	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания 30 – 50 см). Прыжки через короткую гимнастическую скакалку 2 x 50 р. Подвижная игра «Волк во рву».	1
17	Повторение. Прыжок в длину с разбега (через гимнастическую скамейку). Многоскоки (тройной, пятерной с места). Эстафета с преодолением препятствий.	1
18	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх. Подвижная игра «Метко в цель». КУ – метание малого мяча в цель с места (См. «Учебные нормативы») Подвижная игра «Точный расчет».	1
19	Инструктаж по ТБ (инструкция № 021,027). Повторение. Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Снайпер».	1
20	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении (в парах). Подвижная игра «Салки парой».	1
21	Ловля и передача мяча на месте и в движении (В треугольниках, квадратах, кругах). Эстафета с набивными мячами.	1
22	КУ – ловля и передача мяча в парах. Упражнение с набивными мячами (в парах). Подвижная игра «Снайпер».	1
23	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками (от груди, из-за головы, снизу) вперед – вверх. КУ – подтягивание (См. «Учебные нормативы»).	1
24	КУ – броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат (См. «Учебные нормативы») Подвижная игра «Снайпер».	1
25	Ведение мяча с изменением направления. Повторение. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».	1
26	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафета с ведением мяча. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».	1
27	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафета с ведением мяча. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».	1
	<b>Физическое совершенствование.</b> <b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>21 ч</b>
28	Инструктаж по ТБ (инструкция № 017,021,027,052,057,061). Основы знаний. Значение напряжения и расслабления мышц. Повторение. Кувырок вперед (техника). Эстафета с гимнастическими скакалками.	1

29	Перекаты в группировке (с последующей опорой руками за головой). Повторение. Кувырок вперед. Подвижная игра «Салки».	1
30	2 – 3 кувырка вперед. Повторение. Перекаты в группировке (с последующей опорой руками за головой).	1
31	Повторение. 2 – 3 кувырка вперед. <b>КУ</b> – наклоны вперед сидя на полу (тест на гибкость).	1
32	<b>КУ</b> – 2 – 3 кувырка вперед (по технике исполнения). Упражнения на гибкость в парах.	1
33	Повторение. Стойка на лопатках. Перекаты в группировке.	1
34	Повторение. Стойка на лопатках, согнув ноги и перекатом вперед в упор присев.	1
35	Повторение. 2 – 3 кувырка вперед, перекаты в группировке. «Мост» из положения лежа на спине.	1
36	Повторение. «Мост» из положения лежа на спине. Акробатическое соединение (упор присев, 2 – 3 кувырка вперед, перекатом назад лечь на спину, «мост», группировка, перекатом вперед в упор присев, встать).	1
37	<b>КУ</b> – «мост» из положения лежа на спине (по технике исполнения). Повторение. Акробатическое соединение (См. урок № 36)	1
38	<b>КУ</b> – акробатическое соединение (по технике исполнения). Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (количество раз).	1
39	Подтягивание в висе на прямых руках (на высокой перекладине – мальчики, на низкой – девочки).	1
40	Повторение. Упражнения в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке. Подвижная игра.	1
41	<b>КУ</b> – поднимание прямых ног под углом 90° (количество раз, см. «Учебные нормативы»).	1
42	Перетягивание каната. Эстафета с лазанием по гимнастической стенке.	1
43	<b>КУ</b> – подтягивание (См. «Учебные нормативы»).	1
	Подвижные игры «Пожарные на учении», «Вызов номеров».	
44	Повторение. Вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись.	1
45	Повторение. Лазание по наклонной скамейке (в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками).	1
46	Лазание по гимнастической стенке (с одновременным перехватом рук и перестановкой ног). Эстафета с лазаньем по гимнастической стенке.	1
	Лазание по канату.	
47	<b>КУ</b> – подтягивание (См. «Учебные нормативы»).	1
48	Повторение. Лазание по канату. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>19 ч</b>
49	Знания о физической культуре. Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами длякрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Инструктаж по ТБ (инструкция № 019, 021,025,027,057).	1

50	Основы знаний. Требования к учащимся на уроках лыжной подготовки. Повторение. Переноска и надевание лыж. Передвижение скользящим шагом (дистанция до 1000 м)	1
51	Повторение. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подвижная игра «Веер».	1
52	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками (техника). Подвижная игра «Пустое место».	1
53	Повторение. Передвижение на лыжах(дистанция 1200 м) скользящим шагом с палками. <b>КУ</b> – повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
54	Попеременный двухшажный ход (без палок). Равномерное прохождение дистанции 1000 м. Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
55	<b>КУ</b> – скользящий шаг (по технике исполнения). Повторение. Попеременный двухшажный ход (без палок). Подвижная игра «Шире шаг»..	1
56	Попеременный двухшажный ход (с палками). Повторение. Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Быстрый лыжник».	1
57	Повторение. Попеременный двухшажный ход (с палками). <b>КУ</b> – подъем ступающим шагом (по технике исполнения).	1
58	Повторение. Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой» (техника). Подвижная игра «Шире круг».	1
59	<b>КУ</b> – Попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Повторение. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Пустое место».	1
60	<b>КУ</b> – Подъем «лесенкой» (по технике исполнения). Спуск в высокой стойке (техника). Подвижная игра «Слалом».	1
61	Повторение. Подъемы в гору, спуск в высокой стойке. Подвижная игра «Слалом».	1
62	Спуск в низкой стойке (техника). Прохождение дистанции 1500 м на лыжах.	1
63	Повторение. Спуск в низкой стойке (техника). Прохождение дистанции 2000 м на лыжах.	1
64	Повторение. Подъемы в гору, спуски. Прохождение дистанции 2000 м на лыжах.	1
65	<b>КУ</b> – спуски с горы в высокой и низкой стойке (по технике исполнения). Подвижная игра «Слалом».	1
66	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 3 – 4 раза по 40 – 60 м. Повторение. Подъемы, спуски.	1
67	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 3 – 4 раза по 40 – 60 м. Повторение. Подъемы, спуски.	1
	<b>Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>10 ч</b>
68	Инструктаж по ТБ (инструкция № 017,021,052). Основы знаний. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков,	1

	осанки.	
69	Строевые упражнения. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайсь!» Построение в две шеренги. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Космонавты».	1
70	Повторение. Строевые упражнения (см урок № 70). Перестроение двух шеренг в два круга.	1
71	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты».	1
72	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м).	1
73	Повторение. Спортивные упражнения (см. уроки № 70,71). Подвижная игра «Вызови по имени».	1
74	Повторение. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м).	1
75	Повороты на носках и одной ноге Подвижная игра «Салки парой».	1
76	Ходьба по бревну приставными шагами; приседание и переход в упор присев	1
77	Повторение. Повороты на носках и одной ноге. Подвижная игра «Пустое место».	1
	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры (элементы)</b>	<b>16 ч</b>
78	Инструктаж по ТБ (инструкция № 018,021,025,027,052). Основы знаний. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Танцевальные шаги: галопа и польки в парах. Русский медленный шаг. Подвижная игра «Белые медведи».	1
79	Повторение. Танцевальные шаги галопа и польки в парах; русский медленный шаг (под музыкальное сопровождение). Подвижные игры, эстафеты (по желанию детей).	1
80	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега – разучить. Подвижная игра «Смена сторон».	1
81	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Учет – полоса препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
82	Разновидности ходьбы и бега – учет (по технике исполнения). Прыжок через скакалку (2 – 3 серии по 30 – 40 прыжков). Подвижная игра «Смена сторон».	1
83	Повторение. Прыжок в длину с места и с разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3 – 4 м. Учет – наклоны вперед сидя. Подвижная игра «Попади в мишень».	1
84	Повторение. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (обруч) с расстояния 3 – 4 м. <b>Учет</b> – прыжок в длину с места.	1
85	<b>Учет</b> – метание малого мяча в цель. Бег с ускорениями до 30 м. «Круговая эстафета»	1
86	<b>Учет</b> – бег 30 м на результат. Метание малого мяча на дальность. Эстафета «К своим флажкам». Учет – бег до 6 минут.	1
87	Прыжки через скакалку, многоскоки (3 – 5 прыжков). Подвижная игра «Лисы и куры	1

88	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Прыжки с места и с разбега. Подвижная игра «Волк во рву».	1
89	Учет – подтягивание. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков (по желанию детей).	1
90	Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в волейбол.	1
91	Повторение. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра в волейбол.	1
92	<b>КУ</b> – прыжок в длину с места на результат.	1
93	Бег по пересеченной местности до 20 минут.	1
	<b>Спортивные игры (элементы)</b>	<b>9 ч</b>
94	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения и безопасности. Названия и правила игр.	1
95	Повторение. Упражнения с большими мячами на месте и в движении «Школа мяча». Подвижные игры «Мяч капитану», «Гонка мячей» (3 вариант).	1
96	Повторение. Передача мяча и ловля в парах на месте. Подвижная игра «Мяч капитану».	1
97	Учет – броски и ловля мяча (тест на ловкость). Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
98	Повторение. Ведение мяча в шаге. Броски мяча (ударом о стену и ловле его с расстояния 3 – 6 м) Подвижная игра «Играй, играй, мяч не потеряй».	1
99	Повторение. «Школа мяча». Ведение мяча в шаге. Учет – челночный бег 3х10 м. Подвижные игры и эстафеты с мячами.	1
100	Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в волейбол.	1
101	Повторение. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра в волейбол.	1
102	Повторение. Прием подачи. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1

#### 4 класс

№	Название раздела, темы	Количество часов
	<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>2 ч</b>
1	Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах.	1
2	Инструктаж по ТБ	1
	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения.</b>	<b>25 ч</b>

3	Повторение. Ходьба с изменением темпа и частоты шагов, с перешагиванием через скамейку. Подвижная игра «Белые медведи».	1
4	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижные игры «Слушай сигнал!», «Салки».	1
5	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы с преодолением 3 – 4 препятствий. Подвижная игра «Салки парой».	1
6	Повторение. Разновидности ходьбы (с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий). Подвижные игры «Запретное движение», «Пустое место».	1
7	Повторение. Разновидности бега (бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, захлестыванием голени назад). Подвижная игра «Белые медведи».	1
8	Повторение. Бег из различных исходных положений (ИП) с максимальной скоростью. Подвижная игра «Космонавты».	1
9	Повторение. Высокий старт (техника). Подвижная игра «Космонавты».	1
10	Повторение. Высокий старт (техника). <b>КУ</b> – бег 30 м на результат (см. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Салки».	1
11	<b>КУ</b> – бег 60 м на результат (см. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Бездомный заяц».	1
12	Повторение. Бег с изменением скорости, направления. <b>КУ</b> – челночный бег 3 x 10 м на результат (см. «Учебные нормативы») Круговая эстафета (расстояние до 30 м).	1
13	Равномерный бег до 6 – 8 минут. Подвижная игра «Бездомный заяц».	1
14	<b>КУ</b> – бег 1000 м на результат (см. «Учебные нормативы»). Повторение. Прыжок в длину с места (техника). Многоскоки.	1
15	Прыжок в длину с разбега (техника). <b>КУ</b> – прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Волк во рву».	1
16	Повторение. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Подвижная игра «Удочка».	1
17	<b>КУ</b> – прыжок в длину с разбега на результат (см. «Учебные нормативы»). Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх. Подвижная игра «Прыжки по полосам».	1
18	<b>КУ</b> – метание малого мяча с места на результат. Подвижная игра «Снайперы». Упражнения с набивными мячами (1 кг). Подвижная игра «Охотники и утки».	1
19	Инструктаж по ТБ (инструкция № 021,027). Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении (в парах).	1
20	Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча.	1

21	Повторение. Ловля и передача мяча (в треугольниках, квадратах, кругах) Эстафеты.	1
22	<b>КУ</b> – ловля и передача мяча . Подвижная игра «Снайперы».	1
23	Повторение. Ведение мяча шагом и бегом по прямой. Подвижная игра «Снайперы».	1
24	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.	1
25	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.	1
26	Повторение. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с ведением мяча.	1
27	Повторение. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с ведением мяча.	1
	<b>Физическое совершенствование.</b> <b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>21 ч</b>
28	Знания о физической культуре.	1
29	Инструктаж по ТБ (инструкция № 017,021,027,052,057,061).	1
30	Основы знаний. Названия снарядов и гимнастических элементов. Повторение. Кувырок вперед (техника). Эстафета с гимнастическими скакалками.	1
31	Кувырок назад в группировке. Повторение. Кувырок вперед. Эстафета с гимнастическими скакалками.	1
32	Повторение. Кувырок назад в группировке. <b>КУ</b> – наклоны вперед, сидя на полу (тест на гибкость).	1
33	<b>КУ</b> – Кувырок назад (по технике исполнения). Упражнения на гибкость в парах.	1
34	Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. Подвижная игра «Вызови по имени».	1
35	Повторение. Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. Подвижная игра «Вызови по имени».	1
36	<b>КУ</b> – Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках (по технике исполнения). Акробатическое соединение (кувырок вперед, кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед в упор присев).	1
37	Акробатическое соединение (см урок № 34) Эстафета.	1
38	Акробатическое соединение (по технике исполнения).	1
39	«Мост» с помощью и самостоятельно. Повторение. Кувырок вперед и назад.	1
40	Повторение. Повторение. «Мост» с помощью и самостоятельно. Упражнения на гимнастической стенке (на гибкость).	1
41	<b>КУ</b> – «мост» (по технике исполнения).	1
42	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	1
43	Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. <b>КУ</b> – полоса препятствий.	1

44	Повторение. Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись на гимнастической стенке.	1
45	Повторение. Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Поднимание ног в вися	1
46	Повторение. Поднимание ног в вися. Подтягивание в вися (мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой).	1
47	Лазание по канату в три приема (техника). <b>КУ</b> – подтягивание (См. «Учебные нормативы»). Лазание по канату в три приема. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.	1
48	Повторение. Поднимание ног в вися. Подтягивание в вися (мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой).	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20 ч</b>
49	Знания о физической культуре.	1
50	Инструктаж по ТБ (инструкция № 019,021,025,027,057). Повторение. Требования к обучающимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1
51	Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
52	Повторение. Повороты на месте. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Подвижная игра «Сороконожки».	1
53	Повторение. Попеременный двухшажный ход (техника). Повороты на месте. Подвижные игры «Веер», «Лыжный поезд».	1
54	Повторение. Попеременный двухшажный ход (техника). <b>КУ</b> – повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Сороконожки».	1
55	<b>КУ</b> – попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
56	Равномерное прохождение дистанции 1000 м на лыжах. Повторение. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры «Пустое место», «Шире шаг».	1
57	Повторение. Подъем «лесенкой». Спуск со склона в средней стойке. Подвижная игра «Пустое место».	1
58	Повторение. Спуск со склона в средней стойке. <b>КУ</b> – подъем «лесенкой». Подвижная игра «Сороконожки».	1
59	<b>КУ</b> – спуск со склона в средней стойке (техника). Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Салки».	1
60	Повторение. Поворот переступанием в движении. Спуск в низкой стойке. Подвижная игра «Слалом».	1
61	Повторение. Поворот переступанием в движении. Спуск в низкой стойке. Подвижная игра «Слалом».	1
62	Повторение. Спуск в низкой стойке. Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Пройди через ворота, не задень».	1
63	<b>КУ</b> – поворот переступанием в движении (по технике	1



	исполнения). Повторение. Спуск в низкой стойке. Преодоление ворот при спуске.	
64	<b>КУ</b> – спуск в низкой стойке (техника). Торможение «плугом» (техника). Подвижная игра «Салки».	<b>1</b>
65	Повторение. Торможение «плугом». <b>КУ</b> – торможение «плугом» и «упором» (по технике исполнения). Спуски со склона Преодоление ворот при спуске. Подвижная игра «Пустое место».	<b>1</b>
66	<b>КУ</b> – горнолыжная техника. Торможение «упором». Повторение. Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Слалом на равнине».	<b>1</b>
67	Повторение. Торможение «упором». Подъем «елочкой». Повторение. Спуски со склона. Подвижная игра «Слалом на равнине». <b>КУ</b> – лыжные гонки 1 км на результат. Подъемы и спуски.	<b>1</b>
68	Повторение. Торможение «упором». Подъем «елочкой». Повторение. Спуски со склона. Подвижная игра «Слалом на равнине».	<b>1</b>
	<b>Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>10 ч</b>
69	Инструктаж по ТБ (инструкция № 017,021,027,052). Основы знаний. Значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена.	<b>1</b>
70	Строевые упражнения. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Рапорт учителю. Повороты кругом на месте. Расчет по порядку. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Белые медведи».	<b>1</b>
71	Повторение. Строевые упражнения (см урок № 70). Перестроение из одной шеренги в три уступами, из клоны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	<b>1</b>
72	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты».	<b>1</b>
73	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Подвижная игра «Белые медведи».	<b>1</b>
74	Повторение. Спортивные упражнения (см. уроки № 70,71). Подвижная игра «Пустое место».	<b>1</b>
75	Повторение. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Ходьба на носках. Подвижная игра «Салки парой».	<b>1</b>
76	«Мост» с помощью и самостоятельно. Повторение. Кувырок вперед и назад.	<b>1</b>
77	Повторение. Повторение. «Мост» с помощью и самостоятельно. Упражнения на гимнастической стенке (на гибкость).	<b>1</b>
78	Повторение. «Мост» из положения, стоя с помощью и самостоятельно. Игры по желанию детей	<b>1</b>
	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры (элементы)</b>	<b>24 ч</b>

79	Знания о физической культуре.	1
80	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики.	1
81	Правила игры в баскетбол, терминология. Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Снайпер»	1
82	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, в кругах. Эстафета «Челночный бег» (с набивными мячами 1 кг).	1
83	<b>КУ</b> – ловля и передача мяча (по технике исполнения). Подвижная игра «Гонка мячей» (3 варианта).	1
84	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в движении в парах. Эстафеты с ведением мяча.	1
85	Повторение. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (кольцо, обруч) с 3 м. Подвижная игра «Быстро и точно».	1
86	<b>КУ</b> – ведение мяча с учетом времени. <b>КУ</b> – Броски мяча в кольцо с 3 м (техника). Подвижная игра «Снайпер».	1
87	Ловля и передача мяча в движении в парах. Эстафеты с ведением мяча.	1
88	Повторение. Броски мяча в кольцо с 3 м. Подвижная игра «Подвижная цель».	1
89	<b>КУ</b> – Броски мяча в кольцо с 3 м (техника). Подвижная игра «Снайпер».	1
90	Повторение. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в кольцо с 3 м. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх.	1
91	<b>КУ</b> – Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат (См. «Учебные нормативы»). Мини-баскетбол.	1
92	<b>Спортивные игры (элементы)</b> Инструктаж по ТБ Основы знаний. Сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Прыжок в высоту с бокового разбега 3 – 5 шагов способом «перешагивание». Полоса препятствий (4 – 5) Повторение. Прыжок в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	1
93	<b>КУ</b> – полоса препятствий. Прыжки через препятствия, скакалку. Повторение. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Прыжки через длинную вращающуюся скакалку Подвижная игра «Удочка».	1
94	<b>КУ</b> – прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (техника). Повторение. Высокий старт. Подвижная игра «Салки папой».	1
95	<b>КУ</b> – бег 30 м на результат (высокий старт). Метание малого мяча с места на точность в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м.. Подвижная игра «Перестрелка».	1
96	<b>КУ</b> – бег 60 м на результат (высокий старт). Метание малого мяча с места на дальность.	1

	Подвижная игра «Перестрелка».	
97	Повторение. Метание малого мяча с места на дальность. КУ – бег 6 минут (см. «Показатели физической подготовленности»).	1
98	КУ – метание малого мяча на результат (см. «Учебные нормативы»).	1
99	КУ – прыжок в высоту способом «перешагивание». Кросс до 1 км по слабопересеченной местности в равномерном темпе. Подвижные игры «Пустое место», «Снайпер».	1
100	КУ – прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Прыжки по полосам». Медленный бег до 2 км в чередовании с ходьбой. Многоскоки. Подвижная игра «Вызови по имени».	1
101	КУ – бег 1000 м на результат (см. «Учебные нормативы»)	1
102	КУ – подтягивание (см. «Учебные нормативы») Подвижные игры, эстафеты с элементами бега, прыжков, метания.	1

Приложение №1

**КИМ. Демонстрация учебных нормативов и испытаний по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств при промежуточной аттестации по физической культуре**

**1 класс**

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

4	Прыжок в длину с места (см)	м	155	115	100
		д	150	110	90
5	Выносливость 6 мин. бег	м	1100	730	700
		д	900	600	500
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	+	+	+
		д	+	+	+

7	Отжимания (кол-во раз)	м	+	+	+
		д	+	+	+
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Гибкость наклон вперед из положения сидя	д	9+	3	1-
		д	11.5+	6	2-

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	+	+	+
		м	+	+	+
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	+	+	+
		д	+	+	+
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м			
		д			
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м			
		д			
14	Ходьба на лыжах 1 км.		+	+	+

+ - без учёта

2 класс.

№	Нормативы; испытания.	м	2 - класс			3 класс.
			165	125	110	
1	Прыжок в длину с места (см)	м	23	21	19	4 класс.
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	155	125	100	
4	Прыжки в длину с места (см)	м	39	26	21	4 класс.
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	80	75	70	
11	"Перешагивания" (см)	д	40	28	26	4 класс.
11	Прыжки в длину с места (см)	д	28	25	20	
11	Прыжки в длину с места (см)	д	70	65	60	4 класс.
11	Прыжки в длину с места (см)	д	38	36	34	
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	70	60	50	4 класс.
11	Приседания (кол-во раз/мин)	д	42	40	38	
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	д	12	10	8	4 класс.
12	Многопрыжки (кол-во прыжков м.)	д	80	70	60	
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	д	13	10,5	10,2	4 класс.
7	Челночный бег 60 м (10 м) (сек.)	д	9,1	10,0	10,4	
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	д	10	8	6	4 класс.
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	д	10	8	6	
8	Подтягивания (кол-во раз)	д	4	2	1	4 класс.
8	Подтягивания (кол-во раз)	д	18	15	12	
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	4 класс.
		д	12	10	8	

№ п/п	Нормативы; испытания.	4 класс			
		"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,0	6,5	6,6
		д	5,2	6,5	6,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	5.50	6.10	6.50
		д	6.10	6.30	6.50

3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.6	9.5	9.9
		д	9.1	10.0	10.4
4	Прыжок в длину с места (см)	м	185	140	130
		д	170	140	120
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	90	85	80
		д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Бег 60 м. (сек.).	м	16	14	12
		д	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	21	18	15
		д	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	28	25	23
		д	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
		д	42	40	38
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	15	14	13
		д	14	13	12
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	7	5	3
		д	6	4	2