****

1. **Планируемые результаты обучение по «Физической культуре»**

В результате получения начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности. Подготовятся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающиеся:

·освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

·научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

·освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

·научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

·научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

·приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России); будут демонстрировать прирост показателей развития основных физических качеств;

·освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

·ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

·раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

·ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

·организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*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 и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

·организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*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, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

·выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

·выполнять организующие строевые команды и приёмы;

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

·выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

·выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча 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).*

1. **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

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. Ее 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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее 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**

**Физкультурно­оздоровительная 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.

**Спортивно­оздоровительная деятельность[[1]](#footnote-1).**

**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 положение, 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 руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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.

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.

**Легкая 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; подъемы; торможение.

**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. 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 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 легкой 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 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 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 двух­трех 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.

**Тематическое планирование**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел (общее кол-во часов)** | **Раздел программы** | * **Характеристика основных видов деятельности обучающихся**
 | **Кол-во часов** | **Контрольные мероприятия (кол-во часов на контрольные, лабораторные, практические работы и др.)** |
| **68 часов** | **Легкая атлетика**и подвижные игры  | * **Раскрывать связь физической культуры с общей культурой**
* Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
* Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.
* Описывать технику беговых упражнений
* Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений
* Осваивать технику бега различными способами
* Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
* Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».
 | 16 |  |
| **Лыжная подготовка и подвижные игры на свежем воздухе** | * Знать: правила безопасного поведения на уроках по лыжам.
* Уметь: переносить лыжи, надевать лыжи, выполнять движение на лыжах.
* Уметь: правильно надевать лыжи, проверять крепления
* - передвигаться скользящим шагом,
* выполнять повороты переступанием на месте вокруг носков и пяток.
* Передвигаться на лыжах свободным скользящим шагом.
* Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр
* Осваивать технические действия из спортивных игр
 | 16 |  |
| Гимнастика с основами акробатики и подвижные игры | * Уметь: выполнять строевые команды
* Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений
* Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
* Уметь: лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.
* Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах
* Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений
* Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений
* Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций
 | 20 |  |
| Легкая атлетикаИ подвижные игры  | * Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.
* Описывать технику беговых упражнений
* Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений
* Осваивать технику бега различными способами
* Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
 | 16 |  |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел (общее кол-во часов)** | **Раздел программы** | **Характеристика основных видов деятельности обучающихся** | **Кол-во часов** | **Контрольные мероприятия (кол-во часов на контрольные, лабораторные, практические работы и др.)** |
| **68 часов** | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | * Уметь:правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.
* Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.
* Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений
* Осваивать технику бега различными способами
* Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
* Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».
 | 16 |  |
| ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | * Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации
* Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений
* Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
* Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
* ***Уметь:*** лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.
* ***Описывать*** технику гимнастических упражнений на снарядах
 | 5 |  |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫНА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА  | * Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
* Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр
* Излагать правила и условия проведения подвижных игр
* Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр
* Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
* Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
* Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности
* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
 | 11 |  |
| ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | * Применять: передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости
* Применять: правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.
* Уметь: выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Описывать технику передвижения на лыжах.
* Уметь: передвигаться на лыжах в высокой стойке
 | 11 |  |
| Подвижные игры на основе баскетбола | * Уметь: владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр
* Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр
* Осваивать технические действия из спортивных игр
* Моделировать технические действия в игровой деятельности
* Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
 | 11 |  |
| ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | * Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации
* Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений
* Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций
 | 5 |  |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | * Уметь:правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.
* Описывать технику беговых упражнений
* Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений
* Осваивать технику бега различными способами
* Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
* Выявлятьхарактерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнении.
 | 9 |  |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел (общее кол-во часов)** | **Раздел программы** | **Характеристика основных видов деятельности обучающихся** | **Кол-во часов** | **Контрольные мероприятия (кол-во часов на контрольные, лабораторные, практические работы и др.)** |
| 68 часов  | Легкая атлетика | * Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.
* Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.
* Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений
* Осваивать технику бега различными способами
* Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
* Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».
 | 7 |  |
| Подвижные спортивные игры  | * Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги
* Осваивать технику прыжковых упражнений
* Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений
* Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
* Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений
* Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
 | 5 |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | * Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации
* Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений
* Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
* Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений
 | 16 |  |
| Лыжная подготовка | * соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой.
* технически правильно выполнять движения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции.
* технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход на лыжах с палками под уклон.
* выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций.
* технически правильно выполнять повороты , спуски и подъёмы на лыжах.
* технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в соревновательной деятельности.
 | 11 |  |
| Легкая атлетика | * Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.
* Описывать технику беговых упражнений
* Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений
* Осваивать технику бега различными способами
* 1Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
 | 4 |  |
| Подвижные спортивные игры  | * Уметь: владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр
* Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр
* Осваивать технические действия из спортивных игр
* Моделировать технические действия в игровой деятельности
* Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
 | 7 |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | * Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации
* Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений
 | 12 |  |
| Подвижные игры  | * Уметь: перемещаться,владеть мячом в процессе подвижных игр
* Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр
* Осваивать технические действия из спортивных игр
* Моделировать технические действия в игровой деятельности
* Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
 | 6 |  |

**Уровень физической подготовленности учащихся 1-4 классов**

**в соответствии с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного  комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Контрольные упражнения (тест)** | **Возраст, лет** | **Уровень**  |
| **Мальчики**  | **Девочки**  |
| **Низкий**  | **Средний**  | **Высокий**  | **Низкий**  | **Средний**  | **Высокий**  |
| **Скоростные**  | **Бег 30 м, с** | **7****8****9****10** | **7,5 и более****7,1****6,8****6,6** | **7,3-6,2****7,0-6,0****6,7-5,7****6,5-5,6** | **5,6 и менее****5,4****5,1****5,0** | **7,6 и более****7,3****7,0****6,6** | **7,5-6,4****7,2-6,2****6,9-6,0****6,5-5,6** | **5,8 и менее****5,6****5,3****5,2** |
| **Координацион-ные**  | **Челночный бег****3\*10м, с** | **7****8****9****10** | **11,2 и более****10,4****10,2****9,9** | **10,8-10,3****10,0-9,5****9,9-9,3****9,5-9,0** | **9,9 и менее****9,1****8,8****8,6** | **11,7и более****11,2****10,8****10,4** | **11,3-10,6****10,7-10,1****10,3-9,7****10,0-9,5** | **10,2 и менее****9,7****9,3****9,1** |
| **Скоростно-силовые** | **Прыжок в длину с места, см** | **7****8****9****10** | **100 и менее****110****120****130** | **115-135****125-145****130-150****140-160** | **155 и более****165****175****185** | **90 и менее****100****110****120** | **110-130****125-140****135-150****140-155** | **150 и более****155****160****170** |
| **Выносливость**  | **6-минутный бег, м** | **7****8****9****10** | **700 и менее****750****800****850** | **730-900****800-950****850-1000****900-1050** | **1100и более****1150****1200****1250** | **500 и менее****550****600****650** | **600-800****650-850****700-900****750-950** | **900 и более****950****1000****1050** |
| **Гибкость**  | **Наклон вперед****из положения сидя, см** | **7****8****9****10** | **1 и менее****1****1****2** | **3-5****3-5****3-5****4-6** | **9 и более****7,5****7,5****8,5** | **2 и менее****2****2****3** | **6-9****6-9****6-9****7-10** | **11,5 и более****12,5****13,0****14,0** |
| **Силовые**  | **Подтягивание:****на высокой перекладине из виса, кол-во раз(мальчики).****На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки).** | **7****8****9****10****7****8****9****10** | **1****1****1****1** | **2-3****2-3****3-4****3-4** | **4 и выше****4****5****5** | **2 и ниже****3****3****4** | **4-8****6-10****7-11****8-13** | **12 и выше****14****16****18** |

В соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного  комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) .

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

**НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО**

I СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 6-8 лет) 1-2 класс

**Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Видыиспытаний(тесты) | Мальчики | Девочки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | ЗолотойЗнак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Челночный бег 3х10 м (сек)  | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| или бег на 30 м (сек) | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение (1 км) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 3. | Прыжок вдлину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 4. | Подтягиваниеиз виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 | – | – | – |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |
|  |  | Испытания (тесты) по выбору |
| 7. | Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |

Рекомендации к недельному двигательному режиму(не менее 8 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин)  |
| 1. | Утренняя гимнастика | 70 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня  | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов |

II СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 9-10 лет) (3-4 класс)

**Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Видыиспытаний(тесты) | Мальчики | Девочки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | ЗолотойЗнак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11,0 |
| 2. | Бег на 1 км (мин., сек.) | 7,10 | 6,10 | 4,50 | 6,50 | 6,30 | 6,00 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 190 | 220 | 290 | 190 | 200 | 260 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине(кол-во раз) | 2 | 3 | 5 | – | – | – |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине(кол-во раз) | – | – | – | 7 | 9 | 15 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |
|  | Испытания (тесты) по выбору |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 27 | 32 | 13 | 15 | 17 |

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин)  |
| 1. | Утренняя гимнастика | 70 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях  | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня  | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности  | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов |

1. [↑](#footnote-ref-1)