

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования Свердловской области
ГБОУ СО «Серовская ШИ, реализующая АООП»

Утверждаю
Директор ГБОУ СО
«Серовская ШИ, реализующая АООП»
С.В. Ахмедзянова
Приказ №262-од от 27.08.2025г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 2966230)
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов

Разработала: Перминова А.А.

г. Серов, 2025г.

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС НОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным

благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

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

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

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

Место учебного предмета:

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 371 час: в 1 классе - 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе - 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе - 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе - 68 часов (2 часа в неделю).

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание обучения в 1 классе.

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Лыжная подготовка.

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

Лёгкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

Содержание обучения во 2 классе.

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Лёгкая атлетика.

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

Содержание обучения в 3 классе.

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.

Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.

Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.

Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

Содержание обучения в 4 классе.

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

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

Лёгкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.

Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

Тематический план

№пп/ п	Программный материал	Количество часов			
		Класс			
		1кл.	2кл.	3кл.	4кл.
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни	3	3	3	3
1.1	Плавательная подготовка (теория)	-	-	2	-
2.	Физическое совершенствование				
2.1	Лёгкая атлетика	24	24	24	13
2.2	Гимнастика	24	24	24	14
2.3	Лыжная подготовка	25	25	25	18
2.4	Подвижные игры	23	17	-	-
2.5	Спортивные игры				
2.5.1	Баскетбол	-	5	8	11
2.5.2	Футбол	-	4	8	4
2.5.3	Волейбол	-	-	8	5
Количество уроков в неделю		3	3	3	2
Количество учебных недель		33	34	34	34
Итого		99	102	102	68

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть **познавательных универсальных учебных действий**:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть **коммуникативных универсальных учебных действий**:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям

других обучающихся и учителя;

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть **регулятивных универсальных учебных действий**:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных **универсальных учебных действий**:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья; выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть **коммуникативных универсальных учебных действий**:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть **регулятивных универсальных учебных действий**:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных **универсальных учебных действий**:

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть **коммуникативных универсальных учебных действий:**

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть **регулятивных универсальных учебных действий:**

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

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

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

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальных учебных действий:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть **познавательных универсальных учебных действий:**

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

- особенности;

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

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

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть **коммуникативных универсальных учебных действий:**

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

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

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть **регулятивных универсальных учебных действий**:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок); играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении; выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр; выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

К концу обучения обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать прироста в их показателях.

4 класс

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости; демонстрировать акробатические комбинации из 5-7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием; выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность; демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4. Календарно-тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Чистота одежды и обуви. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Чистота зала, снарядов.	1			2.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Правила утренней гигиены и их значение для человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.	1			4.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
3.	Значение физических упражнений для здоровья человека. Значение и основные правила закаливания. Осанка.	1			6.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/

	Физическая нагрузка и отдых.					
4.	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба. Беговые упражнения.	1			8.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
5.	Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Тестирование физических качеств.	1			11.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
6.	Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Тестирование физических качеств.	1			13.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
7.	Бег на короткие дистанции.	1			15.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
8.	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1			18.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
9.	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1			20.09.23	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
10.	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега Метание малого мяча.	1			22.09.23	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
11.	Метание малого мяча на дальность. Тестирование физических качеств.	1			25.09.23	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
12.	Метание: малого мяча на точность, на заданное расстояние, в вертикальную цель и на дальность	1			27.09.23	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
13.	Метание: малого	1			29.09.23	Российская

	мяча на точность, на заданное расстояние, в вертикальную цель и на дальность					электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
14.	Беговые упражнения: бег на средние дистанции. Рекомендации по выполнению нормативов ГТО.	1			2.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
15.	Беговые упражнения: бег на средние дистанции. Рекомендации по выполнению нормативов ГТО.	1			4.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
16.	Подвижные игры беговой направленности «Пятнашки».	1			6.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
17.	Подвижные игры беговой направленности «Салки».	1			9.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
18.	Подвижные игры беговой направленности «Пингвины с мячом».	1			11.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
19.	Подвижные игры беговой направленности «Лисы и куры».	1			13.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
20.	Подвижные игры беговой направленности «Зайцы в огороде».	1			16.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
21.	Подвижные игры беговой направленности «Быстро по местам».	1			18.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
22.	Подвижные игры беговой направленности «Гуси – лебеди».	1			20.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
23.	Подвижные игры	1			23.10.2023	Российская

	беговой направленности «Салки с ленточками».					электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
24.	Подвижные игры беговой направленности «Кто обгонит»	1			25.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
25.	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Организующие команды и приёмы.	1			27.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
26.	Строевые команды.	1			8.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
27.	Акробатические упражнения.	1			10.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
28.	Акробатические упражнения.	1			13.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
29.	Акробатические комбинации.	1			15.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
30.	Акробатические комбинации.	1			17.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
31.	Висы, упоры, перемахи.	1			20.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
32.	Висы, упоры, перемахи.	1			22.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
33.	Гимнастические комбинация.	1			24.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
34.	Упражнение на равновесия.	1			27.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
35.	Упражнение на	1			29.11.2023	Российская

	равновесия.					электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
36.	Опорный прыжок.	1			1.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
37.	Опорный прыжок.	1			4.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
38.	Лазание, перелезание, ползание, проползание.	1			6.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
39.	Лазание, перелезание, ползание, проползание.	1			8.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
40.	Упражнение на развитие силовых способностей.	1			11.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
41.	Упражнение на развитие силовых способностей.	1			13.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
42.	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1			15.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
43.	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1			18.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
44.	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1			20.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
45.	Преодоление полосы препятствий.	1			22.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
46.	Преодоление полосы препятствий.	1			25.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
47.	Развитие двигательных способностей и физических качеств с	1			27.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/

	помощью средств гимнастики.					
48.	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1			29.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
49.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря.	1			10.01.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
50.	Повороты переступанием на месте и в движении.	1			12.01.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
51.	Передвижение скользящим шагом без палок и с палками.	1			15.01.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
52.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1			17.01.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
53.	Одновременный бесшажный ход.	1			19.01.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
54.	Одновременный бесшажный ход.	1			22.01.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
55.	Одновременный одношажный ход.	1			24.01.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
56.	Одновременный одношажный ход.	1			26.01.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
57.	Одновременный двухшажный ход.	1			29.01.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
58.	Одновременный двухшажный ход.	1			31.01.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
59.	Переход с	1			2.02.2024	Российская

	одновременного классического хода на попеременный.					электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
60.	Переход с попеременного классического хода на одновременный.	1			5.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
61.	Чередование изученных ходов во время прохождения дистанции.	1			7.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
62.	Передвижение про изменении направлений движения.	1			9.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
63.	Преодоление подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой».	1			12.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
64.	Преодоление подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой».	1			14.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
65.	Торможение «полуплугом».	1			16.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
66.	Торможение «полуплугом».	1			26.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
67.	Торможение «плугом».	1			28.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
68.	Торможение «плугом».	1			1.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
69.	Передвижение на лыжах по дистанции 1000 м.	1			4.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
70.	Круговая эстафета.	1			6.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
71.	Встречная эстафета.	1			11.03.2024	Российская электронная школа

						https://resh.edu.ru/subject/9/
72.	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	1			13.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
73.	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	1			15.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
74.	Подвижные игры беговой направленности «Точный расчет».	1			18.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
75.	Подвижные игры беговой направленности «Лиса и куры».	1			20.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
76.	Подвижные игры беговой направленности «Метко в цель».	1			22.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
77.	Подвижные игры беговой направленности «К своим флажкам»	1			1.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
78.	Подвижные игры беговой направленности «Кто дальше бросит».	1			3.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
79.	Подвижные игры беговой направленности «Пятнашки».	1			5.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
80.	Подвижные игры беговой направленности «Салки».	1			8.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
81.	Подвижные игры беговой направленности «Пингвины с мячом».	1			10.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
82.	Подвижные игры беговой направленности «Лисы и куры».	1			12.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
83.	Подвижные игры	1			15.04.2024	Российская

	беговой направленности «Зайцы в огороде».					электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
84.	Подвижные игры беговой направленности «Быстро по местам».	1			17.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
85.	Подвижные игры беговой направленности «Гуси – лебеди».	1			19.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
86.	Подвижные игры беговой направленности «Салки с ленточками».	1			22.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
87.	Подвижные игры беговой направленности «Кто обгонит»	1			24.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
88.	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба. Беговые упражнения.	1			26.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
89.	Ходьба, с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий.	1			27.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
90.	Смешенные передвижения.	1			3.05.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
91.	Спортивная ходьба.	1			6.05.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
92.	Чередование бега и спортивной ходьбы.	1			8.05.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
93.	Бег на короткие дистанции.	1			13.05.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
94.	Беговые упражнения: бег	1			15.05.2024	Российская электронная школа

	на средние дистанции Рекомендации по выполнению нормативов ГТО.					https://resh.edu.ru/subject/9/
95.	Беговые упражнения: бег на длинные дистанции Рекомендации по выполнению нормативов ГТО.	1			17.05.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
96.	Прыжок в высоту с разбега. Беговые эстафеты.	1			20.05.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
97.	Тестирования за год .	1	Тестирование за год		22.05.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
98.	Прыжки через естественные препятствия.	1			24.05.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
99.	Кросс по слабопересечённой местности.	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
	ИТОГО	99 часа				

1 дополнительный класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Чистота одежды и обуви. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Чистота зала, снарядов.	1			1.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Правила утренней	1			4.09.2023	Российская

	гигиены и их значение для человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.					электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
3.	Значение физических упражнений для здоровья человека. Значение и основные правила закаливания. Осанка. Физическая нагрузка и отдых.	1			6.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
4.	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба. Беговые упражнения.	1			8.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
5.	Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Тестирование физических качеств.	1			11.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
6.	Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Тестирование физических качеств.	1			13.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
7.	Бег на короткие дистанции.	1			15.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
8.	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1			18.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
9.	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1			20.09.23	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Прыжковые упражнения:	1			22.09.23	Российская электронная

	прыжок в длину с разбега Метание малого мяча.					школа https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Метание малого мяча на дальность. Тестирование физических качеств.	1			25.09.23	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Метание: малого мяча на точность, на заданное расстояние, в вертикальную цель и на дальность	1			27.09.23	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Метание: малого мяча на точность, на заданное расстояние, в вертикальную цель и на дальность	1			29.09.23	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Беговые упражнения: бег на средние дистанции. Рекомендации по выполнению нормативов ГТО.	1			2.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Беговые упражнения: бег на средние дистанции. Рекомендации по выполнению нормативов ГТО.	1			4.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Подвижные игры беговой направленности «Пятнашки».	1			6.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Подвижные игры беговой направленности «Салки».	1			9.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Подвижные игры беговой направленности «Пингвины с мячом».	1			11.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Подвижные игры	1			13.10.2023	Российская

	беговой направленности «Лисы и куры».					электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Подвижные игры беговой направленности «Зайцы в огороде».	1			16.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Подвижные игры беговой направленности «Быстро по местам».	1			18.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Подвижные игры беговой направленности «Гуси – лебеди».	1			20.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Подвижные игры беговой направленности «Салки с ленточками».	1			23.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Подвижные игры беговой направленности «Кто обгонит»	1			25.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Организующие команды и приёмы.	1			27.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Строевые команды.	1			8.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Акробатические упражнения.	1			10.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Акробатические упражнения.	1			13.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Акробатические	1			15.11.2023	Российская

	комбинации.					электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Акробатические комбинации.	1			17.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Висы, упоры, перемахи.	1			20.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Висы, упоры, перемахи.	1			22.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Гимнастические комбинация.	1			24.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Упражнение на равновесия.	1			27.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Упражнение на равновесия.	1			29.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Опорный прыжок.	1			1.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Опорный прыжок.	1			4.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Лазание, перелезание, ползание, проползание.	1			6.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Лазание, перелезание, ползание,	1			8.12.2023	Российская электронная школа

	проползание.					https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Упражнение на развитие силовых способностей.	1			11.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Упражнение на развитие силовых способностей.	1			13.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1			15.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1			18.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1			20.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Преодоление полосы препятствий.	1			22.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Преодоление полосы препятствий.	1			25.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1			27.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1			29.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Правила техники	1			10.01.2024	Российская

	безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря.					электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Повороты переступанием на месте и в движении.	1			12.01.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Передвижение скользящим шагом без палок и с палками.	1			15.01.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1			17.01.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Одновременный бесшажный ход.	1			19.01.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Одновременный бесшажный ход.	1			22.01.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Одновременный одношажный ход.	1			24.01.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Одновременный одношажный ход.	1			26.01.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Одновременный двухшажный ход.	1			29.01.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Одновременный двухшажный ход.	1			31.01.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Переход с одновременного классического	1			2.02.2024	Российская электронная школа

	хода на попеременный.					https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Переход с попеременного классического хода на одновременный.	1			5.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Чередование изученных ходов во время прохождения дистанции.	1			7.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Передвижение про изменении направлений движения.	1			9.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Преодоление подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой».	1			12.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Преодоление подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой».	1			14.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Торможение «полуплугом».	1			16.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Торможение «полуплугом».	1			26.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Торможение «плугом».	1			28.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Торможение «плугом».	1			1.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Передвижение на лыжах по дистанции 1000 м.	1			4.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/

70	Круговая эстафета.	1			6.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Встречная эстафета.	1			11.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	1			13.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
73	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	1			15.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Подвижные игры беговой направленности «Точный расчет».	1			18.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Подвижные игры беговой направленности «Лиса и куры».	1			20.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
76	Подвижные игры беговой направленности «Метко в цель».	1			22.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Подвижные игры беговой направленности «К своим флажкам»	1			1.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Подвижные игры беговой направленности «Кто дальше бросит».	1			3.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
79	Подвижные игры беговой направленности «Пятнашки».	1			5.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Подвижные игры беговой	1			8.04.2024	Российская электронная

	направленности «Салки».					школа https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Подвижные игры беговой направленности «Пингвины с мячом».	1			10.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
82	Подвижные игры беговой направленности «Лисы и куры».	1			12.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
83	Подвижные игры беговой направленности «Зайцы в огороде».	1			15.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
84	Подвижные игры беговой направленности «Быстро по местам».	1			17.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
85	Подвижные игры беговой направленности «Гуси – лебеди».	1			19.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
86	Подвижные игры беговой направленности «Салки с ленточками».	1			22.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
87	Подвижные игры беговой направленности «Кто обгонит»	1			24.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
88	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба. Беговые упражнения.	1			26.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
89	Ходьба, с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий.	1			27.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
90	Смешанные передвижения.	1			3.05.2024	Российская электронная школа

						https://resh.edu.ru/subject/9/
91	Спортивная ходьба.	1			6.05.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
92	Чередование бега и спортивной ходьбы.	1			8.05.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
93	Бег на короткие дистанции.	1			13.05.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
94	Беговые упражнения: бег на средние дистанции Рекомендации по выполнению нормативов ГТО.	1			15.05.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
95	Беговые упражнения: бег на длинные дистанции Рекомендации по выполнению нормативов ГТО.	1			17.05.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
96	Прыжок в высоту с разбега. Беговые эстафеты.	1			20.05.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
97	Тестирования за год .	1	Тестирования за год		22.05.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
98	Прыжки через естественные препятствия.	1			24.05.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
99	Кросс по слабопересечённой местности.	1				
	ИТОГО	99				
		часа				

2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Для изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практичес кие работы		
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Чистота одежды и обуви. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Чистота зала, снарядов.	1			1.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Правила утренней гигиены и их значение для человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.	1			6.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
3.	Значение физических упражнений для здоровья человека. Значение и основные правила закаливания. Осанка. Физическая нагрузка и отдых.	1			7.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
4.	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба. Беговые упражнения.	1			8.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
5.	Бег на короткие дистанции.	1			13.09.2023	Российская электронная школа

	Высокий старт. Тестирование физических качеств.					https://resh.edu.ru/subject/9/
6.	Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Тестирование физических качеств.	1			14.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
7.	Бег на короткие дистанции.	1			15.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
8.	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1			20.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
9.	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1			21.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
10.	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега Метание малого мяча.	1			22.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
11.	Метание малого мяча на дальность. Тестирование физических качеств.	1			27.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
12.	Метание: малого мяча на точность, на заданное расстояние, в вертикальную цель и на дальность	1			28.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
13.	Метание: малого мяча на точность, на заданное расстояние, в вертикальную цель и на дальность	1			29.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
14.	Беговые упражнения: бег на средние дистанции. Рекомендации по	1			4.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/

	выполнению нормативов ГТО.					
15.	Беговые упражнения: бег на средние дистанции. Рекомендации по выполнению нормативов ГТО.	1			5.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
16.	Правила техники безопасности на занятиях баскетбола. Техника передвижения.	1			6.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
17.	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1			11.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
18.	Ведения мяча на месте и в движении.	1			12.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
19.	Броски мяча в корзину. Игровые ситуации.	1			13.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
20.	Учебная игра по упрощённым правилам.	1			18.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
21.	Правила техники безопасности на занятиях футболом. Техника передвижения.	1			19.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
22.	Удар по неподвижному и катающемуся мячу.	1			20.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
23.	Остановка мяча.	1			25.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
24.	Ведение мяча.	1			26.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
25.	Правила техники безопасности на занятиях	1			27.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/

	гимнастикой. Организующие команды и приёмы.					ct/9/
26.	Строевые команды.	1			8.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
27.	Акробатические упражнение.	1			9.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
28.	Акробатические упражнения.	1			10.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
29.	Акробатические комбинации.	1			15.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
30.	Акробатические комбинации.	1			16.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
31.	Висы, упоры, перемахи.	1			17.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
32.	Висы, упоры, перемахи.	1			22.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
33.	Гимнастические комбинация.	1			23.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
34.	Упражнение на равновесия.	1			24.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
35.	Упражнение на равновесия.	1			29.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
36.	Опорный прыжок.	1			30.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
37.	Опорный прыжок.	1			1.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/

						ct/9/
38.	Лазание, перелезание, ползание, проползание.	1			6.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
39.	Лазание, перелезание, ползание, проползание.	1			7.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
40.	Упражнение на развитие силовых способностей.	1			8.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
41.	Упражнение на развитие силовых способностей.	1			13.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
42.	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1			14.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
43.	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1			15.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
44.	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1			20.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
45.	Преодоление полосы препятствий.	1			21.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
46.	Преодоление полосы препятствий.	1			22.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
47.	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1			27.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
48.	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1			28.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
49.	Правила техники	1			29.12.2023	Российская

	безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря.					электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
50.	Повороты переступанием на месте и в движении.	1			10.01.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
51.	Передвижение скользящим шагом без палок и с палками.	1			11.01.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
52.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1			12.01.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
53.	Одновременный бесшажный ход.	1			17.01.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
54.	Одновременный бесшажный ход.	1			18.01.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
55.	Одновременный одношажный ход.	1			19.01.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
56.	Одновременный одношажный ход.	1			24.01.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
57.	Одновременный двухшажный ход.	1			25.01.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
58.	Одновременный двухшажный ход.	1			26.01.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
59.	Переход с одновременного классического хода на попеременный.	1			31.01.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
60.	Переход с попеременного классического хода на одновременный.	1			1.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
61.	Чередование	1			2.02.2024	Российская

	изученных ходов во время прохождения дистанции.					электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
62.	Передвижение про изменении направлений движения.	1			7.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
63.	Преодоление подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой».	1			8.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
64.	Преодоление подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой».	1			9.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
65.	Торможение «полуплугом».	1			14.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
66.	Торможение «полуплугом».	1			15.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
67.	Торможение плугом»	1			16.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
68.	Торможение «плугом».	1			21.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
69.	Передвижение на лыжах по дистанции 1000 м.	1			22.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
70.	Круговая эстафета.	1			28.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
71.	Встречная эстафета.	1			29.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
72.	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	1			1.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
73.	Циклические упражнения, направленные на	1			6.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/

	развитие выносливости.					ct/9/
74.	"Мяч на полу"	1			7.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
75.	"Салки с мячом"	1			13.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
76.	"Эстафета с мячом по кругу"	1			14.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
77.	«Подвижная цель»	1			15.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
78.	"Точно в цель"	1			20.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
79.	"Подбрось- поймай"	1			21.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
80.	"Обведи и прокати"	1			22.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
81.	"Мяч с четырех сторон"	1			3.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
82.	Подвижные игры беговой направленности «Пятнашки».	1			4.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
83.	Подвижные игры беговой направленности «Салки».	1			5.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
84.	Подвижные игры беговой направленности «Пингвины с мячом».	1			10.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
85.	Подвижные игры беговой направленности «Лисы и куры».	1			11.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
86.	Подвижные игры	1			12.04.2024	Российская

	беговой направленности «Зайцы в огороде».					электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
87.	Подвижные игры беговой направленности «Быстро по местам».	1			17.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
88.	Подвижные игры беговой направленности «Гуси – лебеди».	1			18.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
89.	Подвижные игры беговой направленности «Круговая охота».	1			19.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
90.	Подвижные игры беговой направленности «Выстрел в небо»	1			24.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
91.	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба. Беговые упражнения.	1			25.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
92.	Ходьба, с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий.	1			26.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
93.	Смешанные передвижения.	1			2.05.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
94.	Спортивная ходьба.	1			3.05.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
95.	Чередование бега и спортивной ходьбы.	1			8.05.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
96.	Бег на короткие дистанции.	1			15.05.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
97.	Беговые упражнения: бег	1			16.05.2024	Российская электронная школа

	на средние дистанции Рекомендации по выполнению нормативов ГТО.					https://resh.edu.ru/subject/9/
98.	Беговые упражнения: бег на длинные дистанции Рекомендации по выполнению нормативов ГТО.	1			17.05.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
99.	Прыжок в высоту с разбега. Кросс по слабопересечённой местности.	1			22.05.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
100.	Прыжок в высоту с разбега. Прыжки через естественные препятствия.	1			23.05.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
101.	Тестирования за год .	1	Тестирования за год		24.05.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
102.	Беговые эстафеты.	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
	ИТОГО	102 часа				

3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Для изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Чистота одежды и обуви. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Чистота зала, снарядов.	1			1.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/

2.	Правила утренней гигиены и их значение для человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.	1			6.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
3.	Значение физических упражнений для здоровья человека. Значение и основные правила закаливания. Осанка. Физическая нагрузка и отдых.	1			7.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
4.	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба. Беговые упражнения.	1			8.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
5.	Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Тестирование физических качеств.	1			13.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
6.	Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Тестирование физических качеств.	1			14.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
7.	Бег на короткие дистанции.	1			15.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
8.	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1			20.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
9.	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1			21.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/

10	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега Метание малого мяча.	1			22.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Метание малого мяча на дальность. Тестирование физических качеств.	1			27.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Метание: малого мяча на точность, на заданное расстояние, в вертикальную цель и на дальность	1			28.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Метание: малого мяча на точность, на заданное расстояние, в вертикальную цель и на дальность	1			29.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Беговые упражнения: бег на средние дистанции. Рекомендации по выполнению нормативов ГТО.	1			4.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Беговые упражнения: бег на средние дистанции. Рекомендации по выполнению нормативов ГТО.	1			5.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Правила техники безопасности на занятиях баскетбола. Техника передвижения.	1			6.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1			11.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Ведения мяча на месте и в движении.	1			12.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Броски мяча в корзину. Игровые	1			13.10.2023	Российская электронная

	ситуации.					школа https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Учебная игра по упрощённым правилам.	1			18.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Правила техники безопасности на занятиях футболом. Техника передвижения.	1			19.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Удар по неподвижному и катающемуся мячу.	1			20.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Остановка мяча.	1			25.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Ведение мяча.	1			26.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Организующие команды и приёмы.	1			27.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Строевые команды.	1			8.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Акробатические упражнения.	1			9.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Акробатические упражнения.	1			10.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Акробатические комбинации.	1			15.11.2023	Российская электронная школа

						https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Акробатические комбинации.	1			16.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Висы, упоры, перемахи.	1			17.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Висы, упоры, перемахи.	1			22.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Гимнастические комбинация.	1			23.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Упражнение на равновесия.	1			24.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Упражнение на равновесия.	1			29.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Опорный прыжок.	1			30.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Опорный прыжок.	1			1.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Лазание, перелезание, ползание, проползание.	1			6.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Лазание, перелезание, ползание, проползание.	1			7.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/

40	Упражнение на развитие силовых способностей.	1			8.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Упражнение на развитие силовых способностей.	1			13.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1			14.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1			15.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1			20.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Преодоление полосы препятствий.	1			21.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Преодоление полосы препятствий.	1			22.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1			27.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1			28.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря.	1			29.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/

50	Повороты переступанием на месте и в движении.	1			10.01.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Передвижение скользящим шагом без палок и с палками.	1			11.01.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1			12.01.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Одновременный бесшажный ход.	1			17.01.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Одновременный бесшажный ход.	1			18.01.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Одновременный одношажный ход.	1			19.01.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Одновременный одношажный ход.	1			24.01.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Одновременный двухшажный ход.	1			25.01.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Одновременный двухшажный ход.	1			26.01.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Переход с одновременного классического хода на попеременный.	1			31.01.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Переход с попеременного	1			1.02.2024	Российская электронная

	классического хода на одновременный.					школа https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Чередование изученных ходов во время прохождения дистанции.	1			2.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Передвижение про изменении направлений движения.	1			7.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Преодоление подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой».	1			8.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Преодоление подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой».	1			9.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Торможение «полуплугом».	1			14.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Торможение «полуплугом».	1			15.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Торможение плугом»	1			16.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Торможение «плугом».	1			21.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Передвижение на лыжах по дистанции 1000 м.	1			22.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
70	Круговая эстафета.	1			28.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/

						ubject/9/
71	Встречная эстафета.	1			29.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	1			1.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
73	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	1			6.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Правила техники безопасности на занятиях волейбола.	1			7.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Приём и передачи мяча.	1			13.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
76	Приём и передачи мяча.	1			14.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Нижняя прямая подача мяча	1			15.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Нижняя прямая подача мяча.	1			20.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
79	Подвижные игры на материале волейбола «Не давай мяч водящему».	1			21.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Подвижные игры на материале волейбола «Круговая лапта».	1			22.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/

81	Подвижные игры на материале волейбола «Пионербол».	1			3.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
82	Правила техники безопасности на занятиях спортивных игр. Броски мяча в корзину. Игровые ситуации	1			4.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
83	Учебная игра по упрощённым правилам	1			5.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
84	Спортивно-интеллектуальная эстафета с основными элементами баскетбола	1			10.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
85	Обманные движение (финты).	1			11.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
86	Вбрасывание мяча с места и с разбега.	1			12.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
87	Тактические действия в игровых ситуациях	1			17.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
88	Тактические действия в игровых ситуациях	1			18.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
89	Правила техники безопасности на занятиях плаванием. Плавание способом кроль на груди. Техника работы ног.	1			19.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/

90	Согласование работы ног с дыханием.	1			24.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
91	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба. Беговые упражнения.	1			25.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
92	Ходьба, с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий.	1			26.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
93	Смешенные передвижения.	1			2.05.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
94	Спортивная ходьба.	1			3.05.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
95	Чередование бега и спортивной ходьбы.	1			8.05.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
96	Бег на короткие дистанции.	1			15.05.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
97	Беговые упражнения: бег на средние дистанции Рекомендации по выполнению нормативов ГТО.	1			16.05.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
98	Беговые упражнения: бег на длинные дистанции Рекомендации по выполнению нормативов ГТО.	1			17.05.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
99	Прыжок в высоту с разбега. Кросс по слабопересечённой местности.	1			22.05.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/s

						subject/9/
100	Прыжок в высоту с разбега. Прыжки через естественные препятствия.	1			23.05.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
101	Тестирования за год .	1	Тестирования за год		24.05.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
102	Беговые эстафеты.	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
	ИТОГО	102 часа				

4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Для изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Чистота одежды и обуви. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Чистота зала, снарядов.	1			1.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Правила утренней гигиены и их значение для человека. Формирование понятий:	1			5.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/

	опрятность, аккуратность.					
3.	Значение физических упражнений для здоровья человека. Значение и основные правила закаливания. Осанка. Физическая нагрузка и отдых.	1			7.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
4.	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба. Беговые упражнения.	1			8.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
5.	Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Тестирование физических качеств.	1			12.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
6.	Бег на короткие дистанции.	1			15.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
7.	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1			19.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
8.	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега Метание малого мяча.	1			22.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
9.	Метание малого мяча на дальность. Тестирование физических качеств.	1			26.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
10.	Метание: малого мяча на точность, на заданное расстояние, в вертикальную цель и на дальность	1			29.09.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/

11.	Беговые упражнения: бегна средние дистанции. Рекомендации по выполнению нормативов ГТО.	1			3.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
12.	Правила техники безопасности на занятиях баскетбола. Техника передвижения.	1			6.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
13.	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1			10.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
14.	Ведения мяча на месте и в движении.	1			12.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
15.	Броски мяча в корзину. Игровые ситуации	1			13.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
16.	Учебная игра по упрощённым правилам.	1			17.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
17.	Правила техники безопасности на занятиях футболом. Техника передвижения.	1			19.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
18.	Удар по неподвижному и катающемуся мячу.	1			20.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
19.	Остановка мяча.	1			24.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
20.	Ведение мяча.	1			26.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/

21.	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Организующие команды и приёмы.	1			27.10.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
22.	Строевые команды	1			7.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
23.	Акробатическое упражнение.	1			9.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
24.	Акробатические комбинации.	1			14.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
25.	Висы, упоры, перемахи.	1			17.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
26.	Гимнастическая комбинация.	1			23.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
27.	Упражнение наравновесия.	1			24.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
28.	Опорный прыжок.	1			30.11.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
29.	Лазание, перелезание, ползание, проползание.	1			7.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
30.	Упражнение на развитие силовых способностей.	1			12.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
31.	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1			14.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
32.	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1			19.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
33.	Преодоление полосы	1			21.12.2023	Российская электронная школа

	препятствий.					https://resh.edu.ru/su bject/9/
34.	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1			28.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/su bject/9/
35.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря.	1			29.12.2023	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/su bject/9/
36.	Повороты переступанием на месте и в движении.	1			9.01.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/su bject/9/
37.	Передвижение скользящим шагом без палок и с палками.	1			11.01.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/su bject/9/
38.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1			12.01.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/su bject/9/
39.	Одновременный бесшажный ход.	1			16.01.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/su bject/9/
40.	Одновременный одношажный ход.	1			23.01.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/su bject/9/
41.	Одновременный двухшажный ход.	1			26.01.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/su bject/9/
42.	Переход с одновременного классического хода на попеременный.	1			30.01.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/su bject/9/
43.	Переход с попеременного классического хода на одновременный.	1			1.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/su bject/9/
44.	Чередование изученных ходов во время прохождения дистанции.	1			2.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/su bject/9/

45.	Передвижение про изменении направлений движения.	1			6.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
46.	Преодоление подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой».	1			9.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
47.	Торможение «полуплугом».	1			15.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
48.	Торможение «плугом».	1			20.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
49.	Передвижение на лыжах по дистанции 1000 м.	1			22.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
50.	Круговая эстафета.	1			27.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
51.	Встречная эстафета.	1			29.02.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
52.	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	1			5.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
53.	Правила техники безопасности на занятиях волейбола.	1			7.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
54.	Приём и передачи мяча.	1			12.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
55.	Нижняя прямая подача мяча	1			15.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
56.	Подвижные игры на материале волейбола «Не давай мяч водящему».	1			21.03.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/

57.	Подвижные игры на материале волейбола «Пионербол».	1			2.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
58.	Правила техники безопасности на занятиях спортивных игр.	1			4.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
59.	Учебная игра по упрощённым правилам	1			5.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
60.	Спортивно-интеллектуальная эстафета с основными элементами баскетбола	1			9.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
61.	Обманные движение (финты).	1			11.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
62.	Вбрасывание мяча с места и с разбега.	1			12.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
63.	Тактические действия в игровых ситуациях	1			16.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
64.	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба. Беговые упражнения.	1			25.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
65.	Беговые упражнения: бег на средние дистанции Рекомендации по выполнению нормативов ГТО.	1			26.04.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
66.	Беговые упражнения: бег на длинные дистанции Рекомендации по выполнению нормативов ГТО.	1			2.05.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
67.	Прыжок в высоту с разбега. Кросс по слабопересечённ	1			3.05.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/

	ой местности.					
68.	Прыжки через естественные препятствия.	1			7.05.2024	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
	ИТОГО	68 часов				

Приложение

График оценочных процедур

Сдача нормативов 2 класс:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 метров	секунд	5,4	7,0	7,2	5,6	7,2	7,4
Прыжок в длину с места	см	150	125	110	140	120	105
Подтягивание на низкой перекладине	кол-во раз	4	2	1	-	-	-
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	40	38	36	38	36	34
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	70	60	50	80	70	60

Сдача нормативов 3 класс:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 метров	секунд	5,1	6,6	6,8	5,3	6,7	7,0
Прыжок в длину с места	см	160	130	120	150	130	115
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	5	3	2	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	15	10	6	10	6	3

Приседания за 1 минуту	кол-во раз	42	40	38	40	38	36
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	кол-во раз	6	4	2	5	3	1
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	80	70	60	90	80	70

Сдача нормативов 4 класс:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 метров	секунд	5,0	6,5	6,7	5,2	6,6	6,8
Бег 1000 метров	мин:сек	5:50	6:10	6:50	6:10	6:30	6:50
Прыжок в длину с места	см	165	140	130	155	135	125
Прыжок в высоту способом перешагивания	см	90	85	80	80	75	70
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	6	4	3	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	16	11	7	11	7	3
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	44	42	40	42	40	38
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	кол-во раз	7	5	3	6	4	2
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	90	80	70	100	90	80