

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №16



Е.А. Малютина

«27» июня 2018г.

Приказ №57/2-ОД от 27.06.2018г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1-4 класс

2018-2019 учебный год

с.Никольское

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и

взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к уровню подготовки обучающихся

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

- иметь представление:
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаливающих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень
------------------------	---------

	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- знать и иметь представление:
 - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
 - вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень
------------------------	---------

	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. С	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

** Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Учебно- тематический план 1-4 классов(3 часа в неделю)

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
Базовая часть		66	68	68	68
1	Знания о физической культуре	3	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности	3	3	3	3
3	Физическое совершенствование: – гимнастика с основами акробатики – легкая атлетика – лыжные гонки – подвижные игры – общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	16 14 12 18	18 16 12 16	16 16 16 14	16 16 16 14

4	Вариативная часть (при 3-х часах в неделю) (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается или добавляется самостоятельный раздел по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта)	33	34	34	34
---	--	----	----	----	----

Содержание тем учебного курса

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуящие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировку и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организирующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физической деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Тематическое планирование по физической культуре, 1 класс, 3 часа в неделю, 99 часов в год

№ п/п	Темы	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1
2	Повороты направо, налево, переступанием Обучение: Бег 30 м. Высокий старт	1
3	Обучение: Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. С изменением направления в чередовании с ходьбой.	1
4	Прыжок в длину с места. Бег по прямой п/и «К своим флажкам»	1
5	Прыжок в длину с места. Бег по прямой. п/и «К своим флажкам»	1
6	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Обучение: Метание мяча на дальность.	1
7	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два	1
8	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит»	1
9	Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине.	1
10	Обучение: Челночный бег 3х10 м. п/и «Лисы и куры»	1
11	Инструктаж по ТБ во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1
12	Подвижная игра «Быстро встать в строй»	1
13	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1

14	Передача и ловля мяча на месте в парах.	1
15	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай- поймай»	1
16	Урок-игра. п/и «Бросай-поймай»	1
17	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча на месте	1
18	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.	1
19	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на Месте	1
20	Урок-игра. п/и «Мяч водящему»	1
21	Урок-игра. п/и «Мяч водящему»	1
22	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом	1
23	Перебрасывание мяча и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему».	1
24	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»	1
25	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»	1
26	Урок-игра. п/и «Бросай - поймай»	1
27	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	1
28	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1
29	Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1
30	Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1
31	Инструктаж по ТБ Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу.	1
32	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы	1
33	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	1
34	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.	1
35	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.	1
36	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки	1
37	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1
38	Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов	1
39	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия	1
40	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом.	1
41	ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги	1
42	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	1
43	Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза»	1
44	Акробатика Кувырок вперед из упора присев.	1
45	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой , согнув ноги	1
46	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату.	1

47	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.	1
48	ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой).	1
49	Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. П/и «Прыгающие воробушки».	1
50	Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Комплексный Подвижная игра: «У медведя во бору»	1
51	Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки»	1
52	Инструктаж по ТБ Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж	1
53	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок	1
54	Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал»	1
55	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг»	1
56	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	1
57	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1
58	Передвижение скользящим шагом без палок- 30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1
59	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	1
60	Повороты переступанием вокруг носков	1
61	Подъем ступающим шагом.	1
62	Повороты переступанием. п/и «По местам»	1
63	Спуски в высокой стойке. Игра «Салки»	1
64	Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал»	1
65	Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал»	1
66	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «У кого красивее снежинка»	1
67	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Шире шаг».	1
68	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
69	Попеременный двухшажный ход без палок. п/и «Салки с домом»	1
70	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и «Накаты»	1
71	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1
72	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
73	Повороты Переступанием	1
74	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
75	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. П/и «Снежные снайперы»	1

76	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1
77	Передвижение на лыжах до 1,5 км П/и «Снежные снайперы»	1
78	Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
79	Подъемы и спуски с небольших склонов. При тёплой погоде уроки 76-78 заменить на подвижные игры на свежем воздухе или эстафеты	1
80	Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/и «Кто быстрее?»	1
81	Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.	1
82	Инструктаж по ТБ Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй»	1
83	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	1
84	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. П/и «У кого меньше мячей»	1
85	Перемещения : ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал-садись»	1
86	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	1
87	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.П./и «Передал-садись»	1
88	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч нетеряй»	1
89	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	1
90	Игры «Пятнашки с освобождением ем», «Играй- играй мяч не теряй»	1
91	Передвижении е по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу)	1
92	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. П/и «Мяч соседу».	1
93	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками одной слева, одной справа	1
94	Эстафеты с ведением и Передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1
95	Техника безопасност ипри беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1
96	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд	1
97	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам»	1
98	Челночный бег 3х10 м.Прыжок в длину с места.«Рыбаки ирыбки»,«Невод»	1
99	Подвижные игры . Подведение итогов учебного года	1

Тематическое планирование по физической культуре, 2 класс, 3 часа в неделю, 102 часа в год

№ п/п	Темы	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды Ходьба и бег. Повторение технику высокого старта	1
2	Ходьба и бег. Бег 30 м. Высокий старт	1
3	Развитие выносливости. Бег до 4 мин. С изменением направления в чередовании с ходьбой.	1
4	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20- 40 м. п/и «К своим флажкам»	1
5	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам»	1
6	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.	1
7	Бег 30 м – контрольное упражнение.	1
8	Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит»	1
9	Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине.	1
10	Челночный бег 3х10 м. п/и	1
11	Инструктаж по ТБ во время занятий играми. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1
12	Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
13	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1
14	Передача и ловля мяча на месте в парах.	1
15	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай- поймай»	1
16	Урок-игра. п/и «Бросай-поймай»	1
17	Строевая подготовка. Ловля и передача мяча в движении	1
18	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.	1
19	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте	1
20	Урок-игра. п/и «Мяч водящему»	1
21	Урок-игра. п/и «Пустое место»	1
22	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом	1
23	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему».	1
24	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Запрещенные движения»	1
25	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»	1
26	Урок-игра. п/и «Бросай - поймай»	1
27	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	1
28	Развитие силы рук, игра «Посадка картошки».	1
29	Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1
30	Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1

31	Инструктаж по ТБ Правила поведения в гимнастическом зале. Размыкание смыкание в строю.	1
32	Строевая подготовка, Элементы гимнастических упражнений.	1
33	Ходьба и бег, акробатика.	1
34	Упражнения на гимнастической лестнице и упражнения на равновесие.	1
35	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.	1
36	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки	1
37	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье	1
38	Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Упражнения на силу.	1
39	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия	1
40	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом.	1
41	ОРУ с малыми мячами. Перестроения втри шеренги	1
42	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	1
43	Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза»	1
44	Акробатика Кувырок вперед из упора присев.	1
45	Акробатика Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги	1
46	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату.	1
47	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.	1
48	ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой).	1
49	Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. П/и «Прыгающие воробушки».	1
50	Смешанные висы Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Комплексный Подвижная игра: «У медведя во бору»	1
51	Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки»	1
52	Инструктаж по ТБ Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж	1
53	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок	1
54	Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал»	1
55	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг» Движение по кругу без палок.	1
56	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	1
57	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1
58	Передвижение скользящим шагом без палок- 30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1
59	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый	1

	быстрый?»	
60	Повороты переступанием вокруг носков	1
61	Подъем ступающим шагом.	1
62	Повороты переступанием. п/и «По местам»	1
63	Спуски в высокой стойке. Игра «Салки»	1
64	Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал»	1
65	Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал»	1
66	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «У кого Красивее снежинка»	1
67	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Шире шаг».	1
68	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
69	Попеременный двухшажный ход без палок. п/и «Салки с домом»	1
70	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и «Накаты»	1
71	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1
72	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
73	Повороты переступанием	1
74	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
75	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. П/и «Снежные снайперы»	1
76	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1
77	Передвижение на лыжах до 1,5 км П/и «Снежные найперы»	1
78	Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
79	Подъемы и спуски с небольших склонов. При тёплой погоде уроки 76-78 заменить на подвижные игры на свежем воздухе или эстафеты	1
80	Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/и «Кто быстрее?»	1
81	Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.	1
82	Инструктаж по ТБ Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Вышибалы»	1
83	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему»	1
84	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. П/и «У кого меньше мячей»	1
85	Перемещения : ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал-садись»	1
86	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	1
87	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.П/и «Передал -садись»	1
88	Ловля мяча на месте в паре. «Играй- играй мяч не теряй»	1
89	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	1
90	Игры «Пятнашки с освобождением ем», «Играй- играй мяч не теряй»	1

91	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу)	1
92	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. П/и «Мяч соседу».	1
93	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа	1
94	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1
95	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1
96	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд	1
97	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам»	1
98	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод»	1
99	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
100	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). П/и «Лисы и куры»	
101	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», Попрыгунчики-воробушки»	1
102	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек».	1

Тематическое планирование по физической культуре, 3 класс, 3 часа в неделю, 102 часа в год

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег.	1
2	Ходьба и бег. Бег 30 м. Высокий старт	1
3	Ходьба и бег. Бег до 4 мин. С изменением направления в чередовании с ходьбой.	1
4	Прыжок в длину с места. Бег по прямой, бег 30 м на время.	1
5	Прыжковая подготовка. Прыжок в длину с места	1
6	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.	1
7	Бег 30 м – контрольное упражнение. Развитие выносливости.	1
8	Развитие выносливости. Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит»	1
9	Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине.	1
10	Челночный бег 3х10 м. п/и «Лисы и куры»	1
11	Инструктаж по ТБ во время занятий играми. Броски в цель.	1
12	Подвижная игра Вызов номеров	1
13	Ловля и передача мяча в квадратах.	1
14	Передача и ловля мяча на месте в парах и в движение.	1
15	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пол. Мяч центральному	1

16	Ведение мяча с изменениями направления.	1
17	Ловля и передача мяча в движении	1
18	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движение	1
19	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Броски двумя руками от груди.	1
20	Урок-игра. п/и с элементами баскетбола.	1
21	Урок-игра. п/и «Борьба за мяч»	1
22	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом, спиной вперед.	1
23	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему».	1
24	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»	1
25	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля, игра «Передай садись»	1
26	Урок-игра. п/и «Баскетбольные салочки»	1
27	Ходьба и бег Забрасывание мяча в корзину.	1
28	Игры с элементами баскетбола.	1
29	Урок-игра С элементами гимнастики.	1
30	Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1
31	Инструктаж по ТБ Правила поведения в гимнастическом зале. Акробатика.	1
32	Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы	1
33	Ходьба и бег, гимнастические упражнения на развитие гибкости.	1
34	Упражнения на гимнастической лестнице , развитие силы.	1
35	Лазанье по гимнастической лестнице .Прыжки через скакалку.	1
36	Прыжки через скакалку. Прыжки на результат.	1
37	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1
38	Лазание и упражнения на равновесие.	1
39	Ходьба по Гимнастическому бревну.	1
40	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом.	1
41	ОРУ с малыми мячами. Развитие гибкости.	1
42	ОРУ с гимнастической палкой. Развитие гибкости.	1
43	Упражнения на равновесие.	1
44	Акробатика Кувырок вперед из упора присев.	1
45	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги	1
46	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату.	1
47	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.	1
48	ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой).	1
49	Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. П/и «Прыгающие воробушки».	1

50	Смешанные висы. Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Комплексный Подвижная игра: «У медведя во бору»	1
51	Строевые Упражнения. Висы.	1
52	Инструктаж по ТБ Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж	1
53	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок	1
54	Передвижение скользящим шагом 30 м.	1
55	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг»	1
56	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	1
57	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1
58	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1
59	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра –эстафета «Кто самый быстрый?»	1
60	Повороты переступанием вокруг носков	1
61	Подъем ступающим шагом.	1
62	Повороты переступанием. п/и «По местам»	1
63	Спуски в высокой стойке. Игра «Салки»	1
64	Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал»	1
65	Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал»	1
66	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «У кого красивее снежинка»	1
67	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Шире шаг».	1
68	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
69	Попеременный двухшажный ход без палок. п/и «Салки с домом»	1
70	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и «Накаты»	1
71	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1
72	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
73	Повороты переступанием	1
74	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
75	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. П/и «Снежные снайперы»	1
76	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1
77	Передвижение на лыжах до 1,5 км П/и «Снежные снайперы»	1

78	Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
79	Подъемы и спуски с небольших склонов. При тёплой погоде уроки 76-78 заменить на подвижные игры на свежем воздухе или эстафеты	1
80	Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/и «Кто быстрее?»	1
81	Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.	1
82	Инструктаж по ТБ Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй»	1
83	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	1
84	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. П/и «У кого меньше мячей»	1
85	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал-садись»	1
86	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	1
87	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. П./и «Передал-садись»	1
88	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй»	1
89	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	1
90	Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй»	1
91	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу)	1
92	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. П/и «Мяч соседу».	1
93	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа	1
94	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1
95	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1
96	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд	1
97	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам»	1
98	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод»	1
99	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
100	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). П/и «Лисы и куры»	
101	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики- воробушки»	1
102	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек».	1

Тематическое планирование по физической культуре, 4 класс, 3 часа в неделю, 102 часа в год

№ п/п	Темы	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика.Спринтерский бег.	1
2	Бег и ходьба. Бег 30 м. Высокий старт	1
3	Бег и ходьба. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой .Бег 30м, подготовка к сдаче норм ГТО.	1
4	Бег и ходьба. Бег 60 м Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам»	1
5	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам»	1
6	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.	1
7	Бег 60 м– контрольное упражнение. Развитие выносливости.	1
8	Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит»	1
9	Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине.	1
10	Челночный бег 3х10 м. п/и «Лисы и куры»	1
11	Инструктаж по ТБ во время занятий играми. Ловля и передача от груди двумя руками от груди.	1
12	Ведение мяча на месте и в движении.	1
13	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1
14	Передача и ловля мяча на месте в парах.	1
15	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай-поймай»	1
16	Ведение на месте средним отскоком от пола.	1
17	Строевая подготовка. Ловля и передача мяча в движении	1
18	Ловля и передача мяча от плеча.	1
19	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на Месте и в движении.	1
20	Урок-игра. п/и «Подвижная цель»	1
21	Урок-игра. п/и «Баскетбол по упрощенным правилам»	1
22	Урок : теория по баскетболу.	1
23	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему».	1
24	Ведение мяча стоя на месте,передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»	1
25	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»	1
26	Урок-игра. «Снайперы», «Попади в цель».	1
27	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	1
28	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку двумя руками из-за головы.	1
29	Урок-игра Игры с элементами баскетбола и волейбола.	1
30	Урок-игра Игры с элементами баскетбола и волейбола.	1

31	Инструктаж по ТБ Правила поведения в гимнастическом зале. Строевая подготовка. Упражнения на равновесие.	1
32	Упражнения на равновесие. Акробатика с элементами гимнастики.	1
33	Акробатика с элементами гимнастики.	1
34	Акробатика .Развитие гибкости.	1
35	Лазанье по гимнастической лестнице. Прыжки через скакалку.	1
36	Прыжки через скакалку. Тест на гибкость.	1
37	Обучение опорному прыжку через козла.	1
38	Опорный прыжок.	1
39	Опорный прыжок .Развитие силы	1
40	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье поканату произвольным способом.	1
41	ОРУ с малыми мячами. Тест на силу:подтягивание	1
42	ОРУ с гимнастической палкой. Тест на пресс за 30 сек.	1
43	Упражнения на Равновесие. Упражнения на развитие прыгучести.	1
44	Прыжок с место в длину.	1
45	Прыжок в длину с место. Норма ГТО	1
46	Лазание по канату в 2 и 3 приема.	1
47	Полоса препятствий. Лазание по канату на результат.	1
48	ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалках за 30 сек.	1
49	Висы. П/и «Прыгающие воробушки».	1
50	Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Комплексный Подвижная игра: «Пионербол»	1
51	Смешанные висы.	1
52	Инструктаж по ТБ Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж	1
53	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок	1
54	Передвижение скользящим шагом .	1
55	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг.	1
56	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега Ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	1
57	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1
58	Передвижение скользящим шагом без палок- с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1
59	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра –эстафета «Кто самый быстрый?»	1

60	Повороты переступанием вокруг носков	1
61	Подъем ступающим шагом.	1
62	Повороты переступанием.	1
63	Спуски в высокой стойке. Игра «Салки»	1
64	Подъем «лесенкой». «елочкой»	1
65	Спуски в низкой стойке.	1
66	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «У кого красивее снежинка»	1
67	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Шире шаг».	1
68	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
69	Попеременный двухшажный ход без палок.	1
70	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и «Накаты»	1
71	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1
72	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
73	Повороты переступанием	1
74	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
75	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. П/и «Снежные снайперы»	1
76	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1
77	Передвижение на лыжах до 1,5 км П/и «Снежные снайперы»	1
78	Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
79	Подъемы и спуски с небольших склонов. При тёплой погоде уроки 76-78 заменить на подвижные игры на свежем воздухе или эстафеты	1
80	Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/и «Кто быстрее?»	1
81	Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.	1
82	Инструктаж по ТБ Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй»	1
83	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	1
84	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. П/и «Пионербол»	1
85	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал - садись»	1
86	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	1
87	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. П./и «Пионербол»	1
88	Ловля мяча на месте в паре. «Играй- играй мяч не теряй»	1
89	Игра: «Попади в обруч», «Гонка мячей по кругу»	1
90	Игры «Овладение мячом», эстафеты с мячами.	1

91	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу)	1
92	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. П/и «Мяч соседу».	1
93	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа	1
94	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1
95	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1
96	Бег на 30м с высокого старта; поднятие и опускание туловища за 30секунд	1
97	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам»	1
98	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод»	1
99	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
100	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10м). П/и «Лисы и куры»	
101	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики- воробушки»	1
102	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек».	1

I Ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет)

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4

7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - Комплекс)**		6	6	7	6	6	7

Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в [приложении](#) к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - Требования).

II Ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет)

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50

—	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	6	7	6	6	7