

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №27  
имени Ивана Дмитриевича Смолькина»

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического  
объединения учителей  
Протокол № 1 от 27.08.2021 г.  
Руководитель методического  
объединения  
\_\_\_\_\_/ Пономарева Н.А.

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
Протокол № 1 от 31.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ «СОШ №27»  
\_\_\_\_\_/ Шерер Т.А.  
Приказ № 318-о от  
31.08.2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет: Физическая культура

Классы: 1-4

Всего часов: 276

Составители программы:  
Петрова С.С., Соболевская Е.П.,  
Пономарева Н.А., Бесчетнов Э.Н.,  
учителя физической культуры

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### *Личностные результаты:*

- 1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 3) принятие и освоение социальной роли учащимся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 4) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 5) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 6) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 7) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 8) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### *Метапредметные результаты:*

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 11) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 12) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

13) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

14) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

15) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

*Предметные результаты:*

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание предмета «Физическая культура» позволит укрепить здоровье; содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию; формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры; формировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. Учащиеся научатся:

- первоначальным представлениям о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- осознавать позитивное влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное),
- понимать культуру и здоровье как фактор успешной учебы и социализации;
- овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры);
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием; - выбирать величину физических нагрузок;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- развивать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию движений);
- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельностью;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- выполнять нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает возможность физического развития, участия в спортивных соревнованиях и играх.

### ***1 класс***

*Знания о физической культуре* Учащийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;

- демонстрировать физические упражнения на уроках физической культуры;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры.

Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

*Способы физкультурной деятельности* Учащийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами.

Учащийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток.

*Физическое совершенствование* Учащийся научится:

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учащийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять передвижения на лыжах;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## **2 класс**

*Знания о физической культуре* Учащийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
- демонстрировать физические упражнения;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

*Способы физкультурной деятельности*

Учащийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела).

Учащийся получит возможность научиться:

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

*Физическое совершенствование*

Учащийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки,
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма).

Учащийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять передвижения на лыжах;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## **3 класс**

*Знания о физической культуре* Учащийся научится:

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

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

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

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

Учащийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;

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

*Способы физической деятельности* Учащийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) , вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Учащийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

*Физическое совершенствование* Учащийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учащийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять передвижения на лыжах;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

#### **4 класс**

*Знания о физической культуре* Выпускник научится:

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

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

*Способы физической деятельности* Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

*Физическое совершенствование*

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять передвижения на лыжах;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### **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.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**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.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации,

гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из 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 вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр: индивидуальные и групповые упражнения с мячом.

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

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

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



# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общих развивающих упражнений на материале легкой атлетики	1
2.	Представление о навыках здорового и безопасного образа жизни. Правила поведения на уроке Игра «Слушай сигнал».	1
3.	Общее представление об укреплении здоровья. Построение в колонну шеренгу. Игра «Найди своё место».	1
4.	Строевые команды. Игра «Класс – смирно»!	1
5.	Виды ходьбы и бега. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание, как жизненно важные способы передвижения человека. Игра «Быстро по местам».	1
6.	Прыжки на одной и двух ногах на месте. Игра «Запрещённое движение».	1
7.	Техника метания теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров.	1
8.	Техника прыжка в длину с места. Челночный бег 3х10 м. ВФСК (ГТО)	1
	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	<b>8</b>
9.	Правила поведения во время уроков подвижных игр. Основные положения рук, ног, туловища. Игра «Запрещённое движение».	1
10.	Отработка прыжка по нормам ВФСК (ГТО). Тест по прыжкам в длину с места. Держание мяча. Игра «Школа мяча».	1
11.	Броски и ловля мяча. Игра «Мяч в туннеле».	1
12.	Держание, броски и ловля мяча. Игра «Школа мяча».	1
13.	Бросок набивного мяча сидя из-за головы. Игра «Кто дальше».	1
14.	Комплекс упражнений типа зарядки. Игра «Летает, не летает».	1
15.	Метание мяча в вертикальную цель с 3-5 м. Игры с метанием мяча.	1
16.	Отработка метание мяча по нормам ВФСК (ГТО). Тест - метание теннисного мяча в цель с 6 м. Игры с метанием мяча. «Увёртывайся от мяча».	1
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>16</b>
17.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Лазание и перелезание	1
18.	Построение в колонну по одному, в шеренгу. Игра «Быстро по местам». Представление о физических упражнениях.	1
19.	Комплекс упражнений типа зарядки. Игра «Запрещённое движение».	1
20.	Повороты направо, налево. Построение в круг. Игра «Третий лишний».	1
21.	Группировка. Игра «День, ночь».	1
22.	Тест наклон вперед на гимнастической скамье ВФСК (ГТО). Игра «Не попади в болото».	1
23.	Упражнения со скакалкой. Перекаты в группировке. Игра «Акула».	1
24.	Контрольное упражнение – группировка. Игра «Светофор».	1
25.	Лазание по наклонной скамейке. Игра «Иголка и нитка».	1
26.	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Пройди бесшумно».	1
27.	Контрольное упражнение – перекаты в группировке. Игра «Верёвочка под ногами»	1
28.	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 90. Тест поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. ВФСК (ГТО).	1
29.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через мячи. Игра «Пройди бесшумно».	1
30.	Упражнения на формирование правильной осанки, комплексы по	1

	профилактике ее нарушения.	
31.	Лазание по канату произвольным способом. Игра «Посадка картофеля».	1
32.	Отработка подтягивания на низкой перекладине по нормам ВФСК (ГТО). Тест по подтягиванию на низкой перекладине.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>
33.	Инструктаж по технике безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Требования к одежде и обуви лыжника.	1
34.	Переноска лыж и построение. Построение с лыжами в руках. Укладка лыж, надевание креплений. Ступающий шаг.	1
35.	Повороты переступанием на месте. Игра «Веер».	1
36.	Скольльзящий шаг. Контрольное упражнение - повороты переступанием на месте.	1
37.	Передвижение ступающим шагом без палок до 300м.	1
38.	Передвижение скольльзящим шагом без палок. Игра «Паровозик».	1
39.	Спуск с уклона. Игры и развлечения в зимнее время года.	1
40.	Передвижение скольльзящим шагом без палок до 500м. Подъём ступающим шагом.	1
41.	Тест бег на лыжах 1 км. ВФСК (ГТО).	1
42.	Игры и эстафеты на лыжах.	1
	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	<b>12</b>
43.	Правила поведения во время уроков подвижных игр Прыжки через препятствия. Игра «Из обруча в обруч».	1
44.	Прыжки через препятствия. Игра «Из обруча в обруч».	1
45.	Упражнения с малыми мячами. Игра «Метко в цель».	1
46.	Упражнения с набивными мячами. Игра «Переправа».	1
47.	Игровые задания с использованием строевых упражнений. Эстафеты с различными мячами.	1
48.	Броски набивного мяча. Игра «Перекажи мяч».	1
49.	Ведение мяча на месте. Игровые задания с использованием строевых упражнений.	1
50.	Подбрасывание мяча. Игра «Ты мне, я тебе».	1
51.	Метание мяча с места в цель. Игра «Попади в обруч».	1
52.	Тест по подтягиванию из виса лёжа. Игра «Акула».	1
53.	Тест - Метание мяча в цель с 6м.	1
54.	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Коррекция и систематизация знаний по подвижным играм. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>
55.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Строевые упражнения	1
56.	Разновидности прыжков и многоскоков. Метание мяча в цель с 6м. ВФСК (ГТО).	1
57.	Специальные прыжковые упражнения. Техника исполнения вертикальных прыжков.	1
58.	Обучение техники исполнения вертикальных прыжков.	1
59.	Тест по челночному бегу 3х10 м. Развитие физических качеств.	1
60.	Техника исполнения горизонтальных прыжков. Игра «Через кочки и пенёчки».	1
61.	Тест прыжков в длину с места ВФСК (ГТО).	1
62.	Бег с ускорением до 20 м. Игра «Через кочки и пенёчки».	1
63.	Тест по бегу 30 м. ВФСК (ГТО). Игра «Кто быстрее».	1
64.	Техника метания малого мяча. Шестиминутный бег. Игра «Акула».	1
65.	Метание малого мяча. Игра «Дальний бросок».	1
66.	Смешанное передвижение на 1000 м ВФСК (ГТО). Коррекция и	1

	систематизация знаний по лёгкой атлетике. Профилактика утомления. История развития физической культуры и первых соревнований.	
<b>Итого</b>		<b>66 часов</b>

## 2класс

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
	<b><i>Легкая атлетика</i></b>	<b>8</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики и подвижных игр. Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общих развивающих упражнений на материале легкой атлетики	1
2.	Общее представление об укреплении здоровья. Бег со стартами из разных исходных положений. Бег с ускорением до 30 м.	1
3.	Чередование видов ходьбы и бега. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание, как жизненно важные способы передвижения человека. Высокий старт с последующим ускорением.	1
4.	Строевые команды. Игра «Класс – смирно»! Отработка бега на 30 м по нормам ВФСК (ГТО). Тест по бегу 30 м.	1
5.	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением вперед.	1
6.	Равномерный шестиминутный бег.	1
7.	Отработка бега по нормам ВФСК (ГТО). Тест - бег 1000 м.	1
8.	Отработка прыжка по нормам ВФСК (ГТО). Тест по прыжкам в длину с места.	1
	<b><i>Спортивные и подвижные игры</i></b>	<b>8</b>
9.	Правила поведения во время уроков подвижных игр. Основные положения рук, ног, туловища. Игра «Запрещённое движение».	1
10.	Отработка бега 3х10 м по нормам ВФСК (ГТО). Тест - челночный бег 3х10 м..	1
11.	Держание и ловля мяча. Ловля и броски мяча на месте. Игра «Воробьи и Вороны»	1
12.	Броски мяча. Броски набивного мяча сидя из-за головы. Игра «Ты мне, я тебе».	1
13.	Броски и ловля мяча. Игра «Мяч в туннеле».	1
14.	Упражнения с мячом. Игра «Охотники и утки».	1
15.	Передача набивного мяча по кругу, из разных исходных положений. Игры с метанием мяча по подвижной цели. «Перестрелка».	1
16.	Отработка метание мяча по нормам ВФСК (ГТО). Тест - метание теннисного мяча в цель с 6 м.	1
	<b><i>Гимнастика с основами акробатики</i></b>	<b>16</b>
17.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1
18.	Перестроение из одной шеренги в две, повороты на месте. Игровые задания с использованием строевых упражнений.	1
19.	Комплекс упражнений типа зарядки. Режим дня и его планирование. ВФСК (ГТО) сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
20.	Упражнения в группировке, перекаты.	1
21.	Кувырок вперед	1
22.	Тест наклон вперед на гимнастической скамье ВФСК (ГТО).	1
23.	Стойка на лопатках, мост из положения лёжа.	1
24.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Контрольное упражнение: кувырок вперед.	1
25.	Контрольное упражнение: стойка на лопатках. Лазание по наклонной и гимнастической скамейке.	1

26.	Лазание по гимнастической стенке. Акробатическая комбинация	1
27.	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Тест поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. ВФСК (ГТО).	1
28.	Ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага	1
29.	Ходьба, повороты, перешагивания на гимнастическом бревне.	1
30.	Упражнения на формирование правильной осанки, комплексы по профилактике ее нарушения. Висы и упоры.	1
31.	Техника лазание по канату. Полоса препятствий с элементами лазанья и перелазания.	1
32.	Тест по подтягиванию на низкой перекладине ВФСК (ГТО).	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>
33.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовке Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
34.	Построение с лыжами в руках. Надевание креплений. Повороты переступанием на месте.	1
35.	Передвижение ступающим шагом без палок.	1
36.	Передвижение скользящим шагом без палок. Прохождение дистанции до 500 м в доступном темпе.	1
37.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности Контроль техники ступающего шага без палок.	1
38.	Подъём ступающим шагом. Контроль техники поворота переступанием на месте.	1
39.	Подъёмы и спуски под уклон.	1
40.	Прохождение дистанции до 1000 м. Контроль техники подъёма и спуска с уклона.	1
41.	Тест бег на лыжах 1 км. ВФСК (ГТО).	1
42.	Эстафеты с этапом до 50 м. Игры и развлечения в зимнее время года.	1
	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	<b>12</b>
43.	Правила поведения во время уроков подвижных игр . Общеразвивающие упражнения с мячом	1
44.	Броски и ловля мяча различными способами. Игра «Передал – садись».	1
45.	Ведение мяча на месте и в шаге.	1
46.	Передачи мяча двумя руками различными способами. (сверху, от груди). Игра «Гонка мяча по кругу»	1
47.	Бросок набивного мяча по кругу, из разных исходных положений Повторение ведение мяча на месте и в шаге.	1
48.	Передачи мяча двумя руками от груди. Контроль техники ведения мяча в шаге.	1
49.	Контроль техники выполнения передачи и ловли мяча двумя руками.	1
50.	Ведение мяча на месте. Ловля в движении.	1
51.	Игра «Гонка мяча по кругу» Эстафеты с передачами и ловлей мяча.	1
52.	Повторение технике метание мяча с места в цель. Игра «Перестрелка»	1
53.	Тест - Метание мяча в цель с 6м.	1
54.	Эстафеты с ведением и передачами мяча	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>
55.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Строевые упражнения	
56.	Разновидности прыжков и многоскоков. Тест - челночный бегу 3х10 м. Развитие физических качеств.	1.
57.	Специальные прыжковые упражнения. Обучение техники исполнения вертикальных прыжков.	1

58.	Техника исполнения вертикальных прыжков	1
59.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игра «Через холодный ручей».	1
60.	Техника исполнения горизонтальных прыжков. Игра «Через кочки и пенёчки».	1
61.	Тест прыжок в длину с места	1
62.	Бег с ускорением до 20 м. Игра «Кто быстрее».	1
63.	Тест - Бег 30 м с высокого старта.	1
64.	Коррекция и систематизация знаний по лёгкой атлетике. Профилактика утомления. История развития физической культуры и первых соревнований.	1
65.	Шестиминутный бег. Игра «Акула».	1
66.	Метание малого мяча. Игра «Дальний бросок».	1
67.	Бег на выносливость. Техника метания малого мяча на дальность.	1
68.	Техника метания малого мяча. Игра «Дальний бросок».	1
69.	Смешанное передвижение на 1000 м.	1
70.	Специальные беговые упражнения. Эстафеты с различными предметами.	1
<b>Итого</b>		<b>70 часов</b>

### 3 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
	<b><i>Легкая атлетика</i></b>	<b>8</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики и подвижных игр. Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общих развивающих упражнений на материале легкой атлетики	1
2.	Общее представление об укреплении здоровья. Бег со стартами из разных исходных положений. Бег с ускорением до 30 м.	1
3.	Чередование видов ходьбы и бега. Высокий старт с последующим ускорением. Бег с ускорением до 60 м.	1
4.	Отработка бега на 30 м и 60м по нормам ВФСК (ГТО). Тест по бегу 30 м и 60 м.	1
5.	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением вперед. Равномерный шестиминутный бег.	1
6.	Отработка бега по нормам ВФСК (ГТО). Тест - бег 1000 м.	1
7.	Техника метания малого мяча на дальность. Бег на 1500 м без учета времени	1
8.	Отработка метание мяча по нормам ВФСК (ГТО). Тест - метание мяча 150 г. на дальность.	1
	<b><i>Спортивные и подвижные игры</i></b>	<b>8</b>
9.	Правила поведения во время уроков подвижных игр. Пионербол. Техника прыжка в длину с места. Челночный бег 3х10 м. ВФСК (ГТО)	1
10.	Расстановка игроков. Переход. Отработка прыжка по нормам ВФСК (ГТО). Тест – прыжок в длину с места	1
11.	Броски и ловля мяча в парах на месте. Игры с метанием по подвижной цели.	1
12.	Передача и прием мяча через сетку в колоннах со сменой мест. Техника нападающего броска.	1
13.	Подача мяча с 3 - 5м. Контроль техники выполнения. Игра «Снайпер».	1
14.	Передача и прием мяча через сетку. Контроль техники выполнения. Игра «Снайпер»	1
15.	Прием мяча после подачи. Контроль техники выполнения. Игра «Снайпер».	1
16.	Игра в пионербол по упрощённым правилам	1
	<b><i>Гимнастика с основами акробатики</i></b>	<b>16</b>
17.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Правила	1

	предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: : организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	
18.	Комплекс упражнений типа зарядки. Кувырок вперёд	1
19.	Кувырок вперёд 2-3 слитно. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.	1
20.	Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа.	1
21.	Контроль выполнения 2-3х кувырков слитно. Контроль выполнения стойки на лопатках.	1
22.	Тест наклон вперед на гимнастической скамье ВФСК (ГТО).	1
23.	Передвижение по гимнастической стенке. Акробатические комбинации. Общее представление о физическом развитии.	1
24.	Контрольное упражнение мост из положения лёжа.	1
25.	Упражнения на гибкость, равновесие, формирование правильной осанки. Комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.	1
26.	Лазание по канату произвольным способом	1
27.	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Тест поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. ВФСК (ГТО).	1
28.	Ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага	1
29.	Ходьба, повороты, перешагивания на гимнастическом бревне.	1
30.	Ходьба, повороты, приседания на гимнастическом бревне.	1
31.	Полоса препятствий с элементами лазанья и перелазания.	1
32.	Тест по подтягиванию на низкой перекладине ВФСК (ГТО). Эстафеты с элементами акробатики.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>
33.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовке Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
34.	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.	1
35.	Передвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции до 1000 м в доступном темпе.	1
36.	Спуск со склона в высокой и низкой стойке.	1
37.	Контроль техники скользящего шага. Подъём на склон «лесенкой».	1
38.	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Игра "Смелее с горки"	1
39.	Прохождение дистанции до 2000 м с равномерной скоростью	1
40.	Эстафеты с этапом до 100 м.	1
41.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
42.	Тест бег на лыжах 1 км. ВФСК (ГТО).	1
	<b>Спортивные и подвижные игры на основе баскетбола</b>	<b>10</b>
43.	Правила поведения во время уроков подвижных игр. Стойка баскетболиста. Передачи мяча со сменой мест.	1
44.	Броски набивного мяча различными способами. Игра «Точно в цель».	1
45.	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
46.	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Контроль техники выполнения.	1
47.	Ведение мяча в шаге, в беге. Броски мяча в корзину. Игра «Точно в цель».	1
48.	Ведения мяча с изменением направления и скорости. Игра с элементами баскетбола	1
49.	Контроль выполнения ведения мяча в беге и передачи мяча.	1
50.	Игра «10 передач».	1
51.	Игры с ведением мяча. Особенности физической культуры разных народов.	1
52.	Игры с элементами баскетбола.	1

	<b><i>Легкая атлетика</i></b>	<b>14</b>
53.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Строевые упражнения. Разновидности прыжков и многоскоков.	1
54.	Специальные прыжковые упражнения. Техника исполнения вертикальных прыжков.	1
55.	Обучение техники исполнения вертикальных прыжков.	1
56.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игра «Через холодный ручей».	1
57.	Тест по челночному бегу 3х10 м. Развитие физических качеств.	1
58.	Техника исполнения горизонтальных прыжков. Игра «Через кочки и пенёчки».	1
59.	Тест прыжок в длину с места ВФСК (ГТО).	1
60.	Бег с ускорением до 20 м. Игра «Кто быстрее».	1
61.	Бег 30м,60м с высокого старта ВФСК (ГТО).	1
62.	Шестиминутный бег. Игра «Акула».	1
63.	Бег на выносливость. Техника метания малого мяча на дальность.	1
64.	Техника метания малого мяча. Игра «Дальний бросок».	1
65.	Метание мяча весом 150гр. ВФСК (ГТО).	1
66.	Смешанное передвижение на 1000 м ВФСК (ГТО).	1
	<b><i>Спортивные и подвижные игры на основе футбола</i></b>	<b>4</b>
67.	Техника безопасности на занятиях. Обучение передачи мяча, остановки мяча, ведение мяча.	1
68.	Удар по неподвижному мячу. Остановка мяча ногой.	1
69.	Ведение мяча по прямой. Эстафеты с элементами футбола.	1
70.	Игры с элементами футбола.	1
<b>Итого</b>		<b>70 часов</b>

#### 4 класс

№ п/п	Название раздела, урока	Кол-во часов
	<b><i>Легкая атлетика</i></b>	<b>8</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики и подвижных игр. Представление о навыках здорового и безопасного образа жизни.	1
2.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1
3.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт с последующим ускорением. Бег с ускорением до 60 м.	1
4.	Отработка бега на 30 м и 60м по нормам ВФСК (ГТО). Тест по бегу 30 м и 60 м.	1
5.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Равномерный шестиминутный бег.	1
6.	Отработка бега по нормам ВФСК (ГТО). Тест - бег 1000 м.	1
7.	Отработка метание мяча по нормам ВФСК (ГТО). Тест - метание мяча 150 г. на дальность.	1
8.	Бег 1500 м ВФСК (ГТО).	1
	<b><i>Спортивные и подвижные игры</i></b>	<b>8</b>
9.	Правила поведения во время уроков подвижных игр. Броски и ловля мяча в парах, группах. Техника прыжка в длину с места. Челночный бег 3х10 м. ВФСК (ГТО)	1
10.	Расстановка игроков. Переход. Отработка прыжка по нормам ВФСК (ГТО). Тест – прыжок в длину с места	1

11.	Броски и ловля мяча в парах на месте и в движении. Игра «Снайпер».	1
12.	Передача и прием мяча через сетку в колоннах со сменой мест. Техника нападающего броска.	1
13.	Передача и прием мяча через сетку. Поддача мяча с 4 -6 м. Контроль техники выполнения. Игра в пионербол по упрощённым правилам.	1
14.	Передача и прием мяча через сетку. Контроль техники выполнения. Игра «Снайпер»	1
15.	Прием мяча после подачи. Контроль техники выполнения. Игра «Снайпер».	1
16.	Игра в пионербол по упрощённым правилам	1
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>16</b>
17.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1
18.	Строевые действия в шеренге и колонне. ВФСК (ГТО) сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
19.	Кувырки вперед и назад. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	1
20.	Упражнения со скакалкой. Кувырки вперед 2-3 слитно.	1
21.	Комплекс упражнений с максимальным сгибанием и прогибанием туловища. Стойка на лопатках.	1
22.	Упражнения со скакалкой. Тест наклон вперед на гимнастической скамье ВФСК (ГТО).	1
23.	Мост из положения лёжа. Кувырок назад.	1
24.	Контроль выполнения Кувырки вперед 2-3 слитно.	1
25.	Акробатические комбинации. (кувырки, мост, стойки, перекаты).	1
26.	Контрольное упражнение мост из положения лёжа.	1
27.	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Тест поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. ВФСК (ГТО).	1
28.	Лазание по канату произвольным способом. Акробатические комбинации.	1
29.	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	1
30.	Ходьба по бревну с поворотами и приседаниями. Тест - по прыжкам со скакалкой.	1
31.	Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на гимнастическом бревне. Контроль техники.	1
32.	ВФСК (ГТО) Тест подтягивание из виса (мал.) и виса лежа (дев.) Полоса препятствий с элементами гимнастики.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>
33.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
34.	Передвижение скользящим шагом 1000 м.	1
35.	Попеременный двухшажный ход. Выполнение простейших закаливающих процедур.	1
36.	Повороты переступанием на месте и в движении. Попеременный двухшажный ход.	1
37.	Прохождение дистанции до 1500 м с учётом техники поворота в движении.	1
38.	Спуски с пологих склонов. Подъём на склон «лесенкой», «ёлочкой».Игра «Смелее с горки».	1
39.	Контроль техники поворота переступанием на месте.	1
40.	Прохождение дистанции до 2000 м с равномерной скоростью	1
41.	Торможение плугом и упором. Эстафеты с этапом до 100 м.	1
42.	Тест бег на лыжах 1 км. ВФСК (ГТО).	1



	<b><i>Спортивные и подвижные игры</i></b>	<b>10</b>
43.	Правила поведения во время уроков подвижных игр. Подвижные игры на основе баскетбола. Передачи мяча со сменой мест.	1
44.	Броски мяча одной, двумя руками с места. Броски мяча в цель. Игра «Меткий стрелок».	1
45.	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
46.	Передачи набивного мяча в максимальном темпе и из разных исходных положений.	1
47.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Игры с элементами баскетбола.	
48.	Ведение мяча с изменением направления. Контроль выполнения ведения мяча в беге.	1
49.	Обучение бросков мяча в корзину двумя руками от груди. Эстафеты с ведением и броском мяча в корзину	1
50.	Повторение и совершенствование броска мяча в корзину. Игра «Мяч в корзину».	1
51.	Контроль техники броска мяча в корзину. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
52.	Игры с элементами баскетбола. Игра «Снайпер».	1
	<b><i>Легкая атлетика</i></b>	<b>14</b>
53.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Строевые упражнения. Разновидности прыжков и многоскоков.	1
54.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Обучение техники исполнения прыжка в высоту с прямого разбега.	1
55.	Техника исполнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
56.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Тест по прыжкам в высоту с прямого разбега	1
57.	Тест по челночному бегу 3х10 м. Развитие физических качеств.	1
58.	Тест прыжков в длину с места ВФСК (ГТО).	1
59.	Шестиминутный бег. Измерение частоты сердечных сокращений.	1
60.	Бег с ускорением до 20 м. Игра «Кто быстрее».	1
61.	Тест 30 м с высокого старта ВФСК (ГТО).	1
62.	Тест 60 м с высокого старта ВФСК (ГТО).	1
63.	Бег на выносливость. Повторение техники метания малого мяча на дальность.	1
64.	Техника метания малого мяча. Игра «Дальний бросок».	1
65.	Тест - метание мяча весом 150гр. ВФСК (ГТО).	1
66.	Отработка бега по нормам ВФСК (ГТО). Тест - бег 1000 м., (1500м.).	1
	<b><i>Футбол</i></b>	<b>4</b>
67.	Остановка мяча ногой. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
68.	Ведения мяча по прямой. Эстафеты с элементами футбола.	1
69.	Игра с элементами футбола.	1
70.	Коррекция и систематизация знаний по подвижным играм. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.	1
<b>Итого</b>		<b>70 часов</b>

# Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНЫХ  
И СОЦИАЛЬНЫХ  
ПРОЕКТОВ

## Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### I. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)\*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

[Instagram.com/vfsk\\_gto](https://www.instagram.com/vfsk_gto)

[Fb.com/vfskgtorussia](https://www.facebook.com/vfskgtorussia)







[Vk.com/vfsk\\_gto](https://vk.com/vfsk_gto)

[Youtube.com/vfskgtorussia](https://www.youtube.com/vfskgtorussia)



**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 8 лет)\***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество 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

\* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ









Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНЫХ  
И СОЦИАЛЬНЫХ  
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**II. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 9 до 10 лет)\*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1000 м (мин,с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11

[Instagram.com/vfsk\\_gto](https://www.instagram.com/vfsk_gto)

[Fb.com/vfskgto](https://www.facebook.com/vfskgto)

[Vk.com/vfsk\\_gto](https://vk.com/vfsk_gto)




[Youtube.com/vfskgtorussia](https://www.youtube.com/vfskgtorussia)





**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**II. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 9 до 10 лет)\*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	7	8	7	7	8

\* В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

