

**СОГЛАСОВАНА**

На заседании методического объединения  
МБОУ «СОШ пос. Новоколхозное»  
(Протокол № 5 от 8 июня 2018 года)

Руководитель: Г.В. Полевич

Приложение к основной общеобразовательной программе **начального**  
общего образования Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная  
школа пос. Новоколхозное»

**УТВЕРЖДЕНА**

Постановлением Педагогического совета  
МБОУ «СОШ пос. Новоколхозное»

(Протокол № 6 от 15 июня 2018 года)  
Директор школы: Финашина М.А.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** **по физической культуре, 1 класс**

**Составитель: Величко Елена Николаевна**

238750, Калининградская область,  
Неманский район,  
Поселок Новоколхозное,  
Ул. Катаева, д. 3

2018 год



## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1-классов разработана в соответствии с требованиями:

- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования

**Цель** школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности ребенка.

Внутрипредметный образовательный модуль «Подвижные игры народов мира». Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

**Цель внутрипредметного модуля :** формирование устойчивого, заинтересованного, уважительного отношения к культуре родной страны и культуре других стран; содействие укреплению и сохранению здоровья младших школьников; создание эмоционально положительной основы для развития патриотических чувств: любви и преданности к Родине.

## II. Общая Характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

- Требований к результатам освоения образовательных программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Примерной программы основного общего образования;

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. В учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится 99 часов (33 учебных недель по 3 часа в неделю). В связи с неподходящими климатическими условиями Калининградской области и неполной оснащённостью спортивной базы МБОУСОШ пос. Новоколхозное из этого компонента программы были исключены часы, отведённые на лыжную подготовку.

Данные часы были распределены на другие виды программного материала, а именно: на лёгкую атлетику и спортивные игры.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта и внутрипредметного модуля которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков. Внутрипредметный образовательный модуль «Подвижные игры народов мира» является наращиванием и дополнением учебного предмета «Физическая культура». Программа рассчитана на 4 года (с 1 по 4 класс). Итого на модуль выделяется 80 часов.

Итоговая аттестация проводится на основе четвертных, годовых оценок и промежуточной аттестации.

### **III. Место учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается в 1 классе 3 часа в неделю (99 часа). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889, для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания. В классе все учащихся обучаются по программе основного общего образования.

#### **IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

##### ***Личностные результаты:***

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

##### ***Метапредметные результаты:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и

процессами.

***Предметные результаты:***

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

## **V. Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время динамических пауз, прогулок и проведение игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

**Организующие команды и приемы:** строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения:** упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации:** мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 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:** из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись со спуском 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.

**Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела: «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веровочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

### **Легкая атлетика**

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на месте (на одной, на двух ногах), с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

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

**Метание:** малого мяча на дальность и в вертикальную цель.

**Кроссовая подготовка:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; бег до 400 м., равномерный минутный бег.



			ежурочная						
	Основы знаний о физической культуре						В процессе урока	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к предмету и к школе;</li> <li>- ориентация на понимание причин успеха учебной деятельности</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- различать способ и результат действия.</li> </ul> <p>осуществление контроля процесса и результатов деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самоконтроль процесса и результатов деятельности.</li> </ul> <p>принимать и сохранять учебную задачу;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять пошаговый контроль по результату под руководством учителя;</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться на разнообразие способов задач;</li> <li>- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.</li> </ul> <p>умение применять правила и пользоваться</p> <p>инструкциями и освоенными закономерностями;</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p>	Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы М.: Просвещение, 2014 Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2013 год.
	Подвижные игры	30	6	1	23	Техника безопасности на уроках в игровых видах спорта. Баскетбол. Овладение техникой передвижений. Освоение ловли и передачи мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков. Освоение техники и тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие	<p><b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p> <p><b>Использовать</b> правила закаливания организма в практике домашних занятий.</p> <p><b>Общаться</b> и взаимодействовать в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Организовывать</b> проведение совместных подвижных и самостоятельных занятий и игр.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять пошаговый контроль по результату под руководством учителя;</li> <li>- ориентироваться на разнообразие способов задач;</li> <li>- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.</li> </ul> <p>умение применять правила и пользоваться</p> <p>инструкциями и освоенными закономерностями;</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p>	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами  Мячи Мячи баскетбольные для мини-игры Стойки волейбольные



						психомоторных способностей. Волейбол. Освоение техникой передвижений, приёмами и передачами мяча. Овладение игрой в волейбол.		-Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог постановка вопроса, умение выражать свои мысли , учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; <b>Личностные:</b> - эстетические чувства Формирование социальной роли ученика.	универсальные Сетка волейбольная Мячи волейбольные Табло перекидное Спортивный зал игровой
	<b>Легкая атлетика</b>	32	5	2	25	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой длительного бега. Овладение техникой прыжка в длину. Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность. Развитие выносливости скоростных способностей. Развитие координационных способностей. Самостоятельные занятия.	<b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека <b>Использовать</b> правила закаливания организма в практике домашних занятий. <b>Общаться</b> и взаимодействовать в процессе игровой деятельности. <b>Организовывать</b> проведение совместных подвижных игр	- Волевая саморегуляция - интерес к предметно-исследовательской деятельности, предложений и оценок учителей и товарищей; - оценка одноклассников на основе заданных критериев успешности учебной деятельности;	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту Рулетка измерительная (10м, 50) Площадка игровая развивающая Бревно гимнастическое напольное Стенка гимнастическая Козел гимнастический Перекладина гимнастическая Канат для лазанья с механическим креплением Скамейка гимнастическая Маты гимнастические
	<b>гимнасти</b>	17	4	1	12	Техника безопасности	<b>Понимать и раскрывать</b> связь физической		

	ка					<p>на уроках гимнастики с элементами акробатики. Освоение строевых упражнений. Освоение опорных прыжков. Освоение акробатических упражнений. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>культуры с трудовой и военной деятельностью человека  <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.  <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.  <b>Координировать</b> движения в акробатических гимнастических упражнениях.  <b>Демонстрировать</b> технику правильного выполнения акробатических и гимнастических упражнений.  <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.</p>	<p><b>Личностные:</b>  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.  <b>Метапредметные:</b>  общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;;  <b>Предметные:</b>  — организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;  — обобщать и углублять знания об истории, культуре народных игр;  — представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки</p>	<p>Мяч набивной (1 кг. 2 кг)  Скакалка  гимнастическая Палки  гимнастические Обруч  гимнастический Наборы для гимнастических упражнений.  Перекладина, мишени для метания, баскетбольные щиты. Набивной 1 кг и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные и футбольные.  Гришина Г.Н.  Любимые детские игры. // Г.Н.Гришина / М.: ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.-96 с.  Кенеман А.В.  Детские подвижные игры народов мира. // А.В. Кенеман /М.: Просвещение, 1989 г.- 239 с.</p>
Внутрипредметный модуль «Игры народов мира»	20					<p><b>Знать:</b> Особенности игр народов России и народов мира. Знать правила хотя бы одной игры каждого народа. Знать игры с незначительной, умеренной и</p>	<p><b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека  <b>Использовать</b> правила закаливания организма в практике домашних</p>		

					<p>тонизирующей психофизической нагрузкой.  <b>Уметь:</b> проводить свой досуг с использованием игры. Уметь организовать игру со сверстниками и научить их правилам игр. Уметь пользоваться играми с разными видами нагрузок в зависимости от состояния самочувствия.</p>	<p>занятий.  <b>Общаться</b> и взаимодействовать в процессе игровой деятельности.  <b>Организовывать</b> проведение совместных подвижных и самостоятельных занятий и игр. Уметь доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.</p>	человека.	
	всего	99						

### VIII. Учебно-методическое обеспечение

п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.	Количество	Примечание
<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>			
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д	
2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1-11 классы	Д	
3	Рабочие программы по физической культуре.	Д	
4	Программа доктора педагогических наук А.П. Матвеева «Программа общеобразовательных учреждений физическая культура. Начальные классы. Учебник «Физическая культура» 1-4класс: В.И. Лях Издательство «Просвещение» Москва 2013г Рабочие программы «Физическая культура» А.П. Матвеев Издательство «Просвещение»	К	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд

	Москва Физическая культура. 2 класс: учебник для общеобразоват. учреждений/ А.П. Матвеев; - М.: Просвещение, 2009 Матвеев А.П. Уроки физической культуры . Методические рекомендации. 1-4 классы – М.: Просвещение, 2014 Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. Организаций/А.П. Матвеев.-М.: Просвещение, 2014 Физическая культура. Методические рекомендации по основам преподавания. 2 класс: методическое пособие/А.П.Матвеев. – М.: Дрофа, 2006		
5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	
<b>Экрано-звуковые пособия</b>			
1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальными движениями; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
<b>Технические средства обучения</b>			
1	Аудиоцентр	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3 а также магнитофонных записей
2	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио- и видеовходов/выходы, возможность выход в Интернет. С пакетом прикладных программ.
3	Сканер	Д	
	Принтер лазерный	Д	

4			
5	Копировальный аппарат	Д	
6	Цифровая видеокамера	Д	
7	Мультимедиапроектор	Д	
8	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25*1,25
<b>Учебно-практическое оборудование</b>			
1	Стенка гимнастическая	Г	
2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
3	Козел гимнастический	Г	
4	Конь гимнастический	Г	
5	Перекладина гимнастическая	Г	
6	Канат для лазанья с механическим креплением	Г	
7	Мост гимнастический подкидной	Г	
8	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
9	Маты гимнастические	Г	
10	Мяч набивной (1 кг. 2 кг)	Г	
11	Мяч малый (теннисный)	К-Г	
12	Скакалка гимнастическая	К	
13	Палки гимнастические	К	
14	Обруч гимнастический	К	
<b>Легкая атлетика</b>			
	Планка для прыжков в высоту	Д	

15			
16	Стойка для прыжков в высоту	Д	
17	Рулетка измерительная (10м, 50)	Д	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
18	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
19	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
20	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
21	Стойки волейбольные универсальные	Д	
22	Сетка волейбольная	Д	
23	Мячи волейбольные	К- Г	
24	Табло перекидное	Д	
25	Мячи футбольные	Г	
26	Компрессор для накачивания мячей	Д	
<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>			
1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек.
2	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>			
1	Игровое поле для мини-футбола	Д	
2	Площадка игровая развивающая(баскетбол, волейбол, мини-футбол)	Д	

#### IX. . Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

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:

№ п/п	Нормативы; испытания.		1 класс		
			«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,6	7,3	7,5
		д	5,8	7,5	7,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.) («+» — без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.9	10.8	11.2
		д	10.2	11.3	11.7
4	Прыжок в длину с места (см)	м	155	115	100
		д	150	110	90
5	Выносливость 6 мин. бег	м	1100	730	700
		д	900	600	500
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	+	+	+
		д	+	+	+

7	Отжимания (кол-во раз)	м	+	+	+
		д	+	+	+
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Гибкость наклон вперед из положения сидя	д	9+	3	1-
		д	11.5+	6	2-
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	+	+	+
		м	+	+	+
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	+	+	+
		д	+	+	+
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м			
		д			