Приложение к
Основной образовательной программе
МКОУ «Шастовская средняя общеобразовательная школа»
основного общего образования,
рассмотренной на педагогическом совете протокол № от
утвержденной приказом директора от

Рассмотрена

на методическом совете

Протокол № 7

от 27.08.2019 г

Утверждена

приказом по школе

№ 45/1 от 27.08.2019 г

Директор А.С.Коротков

Рабочая программа

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1-4 классов

составитель: Пухов Вадим Леонидович

учитель I категории

с. Шастово, 2019г

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 классов составлена на основе:

-требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»);

-основных направлений программ, включенных в структуру основной образовательной программы начального общего образования (ООП НОО) МОУ «Шастовская средняя общеобразовательная школа»

Для реализации рабочей учебной программы используется линейка учебников В.И. Ляха и обеспечена учебниками для начальных общеобразовательных учреждений «Физическая культура.» 1-4 классы (М.: Просвещение).2014г.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета

Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся. Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. В зависимости от климатических условий, подготовленности обучающихся, предпочтений учителя физической культуры время и порядок использования разных разделов программы может меняться.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

В начальной школе исключительно важное значение имеет организация и

проведение «Дней здоровья», внеклассной работы по типу «Веселых стартов». В целях контроля в 1—4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину с места, метанию на дальность.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

В основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в начальной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 270 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод.

Класс	Количество часов	Год
1	3 часа в неделю	99 часов
2	3 часа в неделю	102 часа
3	3 часа в неделю	102 часа
4	3 часа в неделю	102 часа

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные* и *коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
- чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;
- основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами

спорта;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- установка на здоровый образ жизни;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;

представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

Обучающийся получит возможность для формирования:

-понимания значения физической культуры в жизни человека;

- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;

- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;
- осуществлять контроль физического развития, использую тесты для определения уровня развития физических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- устанавливать причинно-следственные различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Коммуникативные универсальные учебные действия
Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;

задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.
Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
- аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;
- последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты
В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:
·начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
·начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
·узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших

закаливающих процедур.
Обучающиеся:
·освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
·научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
·освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
·научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
·научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
·приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
·освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.
Знания о физической культуре
Выпускник научится:
·ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
·раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
·ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
·организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
Выпускник получит возможность научиться:
·выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
·характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
Способы физкультурной деятельности
Выпускник научится:
·отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
·организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила

взаимодействия с игроками;
·измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
Выпускник получит возможность научиться:
·вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
·целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
·выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
Физическое совершенствование
Выпускник научится:
·выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
·выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
·выполнять организующие строевые команды и приёмы;
·выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
·выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
·выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
·выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
Выпускник получит возможность научиться:
·сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
·выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
·играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
·выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
·плавать, в том числе спортивными способами;
·выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание учебного предмета

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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 приёмы.* 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. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа 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 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; 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:
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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения для 1-4 классов (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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале лёгкой 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 поочерёдно.

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 вперёд (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-трёх 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.

1 класс (99 часов)

1. Из истории физической культуры (4ч)

1. 1. Знания о физической культуре. (4ч)

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. Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.Физические упражнения, их влияние на организм Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

1.2. Способы физкультурной деятельности(в процессе уроков)
Составление режима дня. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

iI.Физическое совершенствование(95 ч).

2.1. Спортивно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

2.2.Лёгкая атлетика(21 ч).

Сочетание различных видов ходьбы. Обычный бег, с изменением направления коротким, длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м» челночный бег 3 по 5, 3 по 10м; эсрафеты с бегом на скорость. Бег до 3 мин. Кросс до 1 км. Прыжки в высоту с 4-5 шагов. Метание малого мяча с места, из положения стоя на дальность и в цель. Игры с прыжками с использованием скакалки.

Упражнения общей физической подготовки.

2.3. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации(14 ч).

Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Лазание по гимнастической стенке и канату. Перелазание через гимнастического коня. Основная стойка; построение по одному в колонну и шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в сторону руки; повороты на право, на лево; команды «Шагом марш!», «Класс стой!»

Упражнения общей физической подготовки.

2.4. Лыжные гонки(14 ч).

Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без полок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1км.

Упражнения общей физической подготовки.

2.5. Подвижные и спортивные игры(46 ч).

«Два мороза», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Ловля, передача мяча, ведение индивидуально, в парах. Броски в цель. « Мяч водящему», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

2.6.Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)
Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

2 класс (102 ч)

1. Из истории физической культуры (4ч)

1. 1. Знания о физической культуре. (4ч)

Физическая культура как часть общей культуры личности. Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

1.2. Способы физкультурной деятельности(в процессе уроков)
Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Измерение длины и массы тела. Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

iI.Физическое совершенствование(98 ч).

2.1. Спортивно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

2.2.Лёгкая атлетика(30 ч).

Сочетание различных видов ходьбы. Обычный бег, с изменением направления коротким, длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м» челночный бег 3 по 5, 3 по 10м; эсрафеты с бегом на скорость. Бег до 4мин. Прыжки в высоту с 4-5 шагов. Метание малого мяча с места, из положения стоя на дальность и в цель.
Упражнения общей физической подготовки.

2.3. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации(16 ч).
Кувырок в перёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону; упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; команда «На два (четыре) шага разомкнись!»

2.4. Лыжные гонки(14 ч).
Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5км.
Упражнения общей физической подготовки.

2.5. Подвижные и спортивные игры(38 ч).
«Два мороза», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Ловля, передача мяча, ведение индивидуально, в парах. Броски в цель. Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой.(шагом и бегом)

2.6.Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)
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.

3 класс (102 ч)

1. Из истории физической культуры (4ч)

1. 1. Знания о физической культуре. (4ч)
Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы. Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

1.2. Способы физкультурной деятельности(в процессе уроков)
Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

iI.Физическое совершенствование(98 ч).

2.1. Спортивно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)
Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

2.2.Лёгкая атлетика(30 ч).
Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции(30м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Бег до 5 мин. «Круговая эстафета» 15-30 метров.»Встречная эстафета» от40 до 60 метров. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.Броски

набивного мяча(1кг) из положения стоя. Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.
Упражнения общей физической подготовки.

2.3. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации(18 ч).
Перекаты в группировке с последующей опорой за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; мост из положения лёжа на спине; комбинация из освоенных элементов. Лазание по канату; перелазание через препятствие. Ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя па колене, сед. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй расчитайсь!»; построение в две шеренги;перестроение из двкх шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».

2.4. Лыжные гонки(15 ч).
Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём лесенкой. Спуски в высокой и низкой стойке. Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем).
Упражнения общей физической подготовки.

2.5. Подвижные и спортивные игры(35 ч).
«Пустое место», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Метко в цель», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит», Ведение мяча с изменением направления. Варианты игры в футбол. «Мини-баскетбол». Удары по воротам в футболе. «Подвижная цель». «Борьба за мяч». Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Упражнения общей физической подготовки.

2.6.Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)
Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

4 класс (102 ч)

1. Из истории физической культуры (4ч)

1. 1. Знания о физической культуре. (4ч)
Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы. Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

1.2. Способы физкультурной деятельности(в процессе уроков)
Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

iI.Физическое совершенствование(98 ч).

2.1. Спортивно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)
Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

2.2.Лёгкая атлетика(30 ч).
Бег с ускорением.Бег на короткие дистанции(30м и 60 м). Гладкий равномерный бег на

учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Бег до 6-8 мин. «Круговая эстафета» 15-30 метров.»Встречная эстафета» от40 до 60 метров. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега..Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

2.3. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации(18 ч).

Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно; комбинация из освоенных элементов. Лазание по канату в три приёма; перелазание через препятствие. Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три ичетыре в движении с поворотом.

2.4. Лыжные гонки(15 ч).

Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем « елочкой» и «лесенкой». Спуски с пологих склонов. Торможение « плугом» и «упором». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем).

Упражнения общей физической подготовки.

2.5. Подвижные и спортивные игры(35 ч).

«Пустое место», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Метко в цель», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит», Ведение мяча с изменением направления. Варианты игры в футбол. «Мини-баскетбол». Удары по воротам в футболе. «Подвижная цель». «Борьба за мяч».Упражнения общей физической подготовки.

2.6.Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Разделы и темы	Кол часов	Основные виды учебной деятельности	классы			
				1	2	3	4
1	2	3	4	5	6	7	8

1. Из истории физической культуры (16ч)							
1,1	Знания о физической культуре	**16**		4	4	4	4
		4	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми Выявлять различие в основных способах передвижения человека Пересказывать тексты по истории физическо культуры.	4	-	-	-
		4	Раскрывать связь физической культуры с общей культурой. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.	-	4	-	-
		4	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.Знать символику и ритуал проведения. Олимпийских игр	-	-	4	-
		4	Знать достижения олимпийцев и паралимпийцев, уровень развития олимпийских видов спорта	-	-	-	4
1.2. Способы физкультурной деятельности(в процессе уроков)							
II. Физическое совершенствование(389ч)							
2,1Спортивно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)							
2,2	Лёгкая атлетика	**111**		21	30	30	30
		21	Осваивать технику бега различными способами. Осваивать технику прыжковых упражнений, метание мячя	21	-	-	-
		30	Осваивать технику бега различными способами. Осваивать технику прыжковых упражнений, метание мячя	-	30	-	-
		30	Осваивать технику бега различными способами. Осваивать технику прыжковых упражнений, метание мячя	-	-	30	-
		30	Осваивать технику бега различными способами. Осваивать технику прыжковых упражнений, метание мячя	-	-	-	30
2,3	Акробатические упражнения. Акробатические комбинации.	**66**		14	16	18	18
	Гимнастика с элементами	14	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	14	-	-	-

	акробатики		Выявлять характерные ошибки				
		16	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Выявлять характерные ошибки	-	16	-	-
		18	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Выявлять характерные ошибки	-	-	18	-
		18	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Выявлять характерные ошибки	-	-	-	18
2,4	Лыжная подготовка	**48**		14	14	15	15
		14	Осваивать технику: ходьбы на лыжах, подёма, спуска, поворота, торможения.	14	-	-	-
		14	Осваивать технику: ходьбы на лыжах, подёма, спуска, поворота, торможения.	-	14	-	-
		15	Осваивать технику: ходьбы на лыжах, подёма, спуска, поворота, торможения.	-	-	15	-
		15	Осваивать технику: ходьбы на лыжах, подёма, спуска, поворота, торможения.	-	-	-	15
2,5	Игры	**154**		46	38	35	35
		46	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	46	-	-	-
		38	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	-	38	-	-
		35	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	-	-	35	-
		35	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	-	-	-	35
2,6 **Физкультурно-оздоровительная деятельность** (в процессе уроков)							
	Всего	405		99	102	102	102

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в ходе уроков по усмотрению учителя.

ОЦЕНКА ЗНАНИЙ

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО -ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги

Оценка физической подготовленности обучающихся 1 класса

№ п/п	Физические качестве	Контрольное упражнение (текст)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Ско-рост-ные	Бег 30 м, сек.	7.5	7.3-6.2	5,6	7,6	7.5-6.4	5,8
2.	Коорди-национ-ные	Челночный бег 3х10 м, сек.	11.2	10.8-10.3	9.9	11.7	11.3-10.6	10.2
3.	Ско-ростно-сило-вые	Прыжок в длину с места, см	100	115-135	155	90	110-130	150
4.	Выно-сливость	6-минут-ный бег, м	700	730-900	1100	500	600-800	900
5.	Гиб-кость	Наклон вперед из положе-ния стоя, см	1	3-5	9	2	6-9	11.5
6.	Сило-вые	Подтягива-ние на перекладе-не мальчики), кол-во раз	1	2-3	4	-	- -	-
		Подтягивание на перекла-дине (девочки), кол-во раз	-	-	-	2	4-8	12

Оценка физической подготовленности обучающихся 2 класса

№ п/п	Физические качестве	Контрольное упражнение (текст)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Ско-рост-ные	Бег 30 м, сек.	7.1	7.0-6.0	5,4	7,3	7.2-6.2	5,6
2.	Коорди-национ-ные	Челночный бег 3х10 м, сек.	10.4	10.0-9.5	9.1	11.2	10.7-10.1	9.7
3.	Ско-ростно-сило-вые	Прыжок в длину с места, см	110	125-145	165	100	125-140	155
4.	Выно-сливость	6-минут-ный бег, м	750	800-950	1150	550	650-850	950
5.	Гиб-кость	Наклон вперед из положе-ния стоя, см	1	3-5	7.5	2	6-9	12.5
6.	Сило-вые	Подтягива-ние на перекладе-не мальчики), кол-во раз	1	2-3	4	-	- -	-
		Подтягивание на перекла-дине (девочки), кол-во раз	-	-	-	3	6-10	14

Оценка физической подготовленности обучающихся 3 класса

№ п/п	Физические качестве	Контрольное упражнение (текст)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Ско-рост-ные	Бег 30 м, сек.	6.8	6.7-5.7	5,1	7,0	6.9-6.0	5,3
2.	Коорди-национ-ные	Челночный бег 3х10 м, сек.	10.2	9,9-9.3	8,8	10,8	10.3-9.7	9.3
3.	Ско-ростно-сило-вые	Прыжок в длину с места, см	120	130-150	175	110	135-150	160
4.	Выно-сливость	6-минут-ный бег, м	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
5.	Гиб-кость	Наклон вперед из положе-ния стоя, см	1	3-5	7.5	2	6-9	13
6.	Сило-вые	Подтягива-ние на перекладе-не мальчики), кол-во раз	1	3-4	5	-	- -	-
		Подтягивание на перекла-дине (девочки), кол-во раз	-	-	-	3	7-11	16

Оценка физической подготовленности обучающихся 4 класса

№ п/п	Физические качестве	Контрольное упражнение (текст)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Ско-рост-ные	Бег 30 м, сек.	6.6	6.5-5.6	5,0 и ниже	6,6	6.5-5.6	5,2 и ниже
2.	Коорди-национ-ные	Челночный бег 3х10 м, сек.	9,9 и выше	9,5-9.0	8,6 и ниже	10,4	10.0-9.5	9.1 и ниже
3.	Ско-ростно-сило-вые	Прыжок в длину с места, см	130 и ниже	140-160	185 и выше	120 и ниже	140-155	170 и выше
4.	Вынос-ливость	6-минут-ный бег, м	850	900-1050	1250	650	750-950	1050 и выше
5.	Гиб-кость	Наклон вперед из положе-ния стоя, см	2	4-6	8.5	3	7-10	14
6.	Сило-вые	Подтягива-ние на перекладе-не мальчики), кол-во раз	1	3-4	5	-	- -	-
		Подтягивание на перекла-дине (девочки), кол-во раз	-	-	-	4	8-13	18