

Согласовано:
29 августа 2022 г.
Заместитель директора по УВР
_____ С.А. Чермных

Принято на заседании
Педагогического совета № 1
МАОУ «СОШ №46»
30 августа 2022 г.

Утверждено:
Приказ № 69
30 августа 2022 г.

_____ О. А. Пушкарева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета
«Физическая культура»**

1-4 класс

Составители: Нигматуллин Артур Шарифнурович

2022 – 2023 учебный год

г. Ижевск

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, утверждённом приказом Министерства просвещения Российской Федерации 31.05.2021 г. №286, характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 г. №2/20, а так с учётом Календарного плана воспитательной работы МАОУ «СОШ №46».

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации. Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру. Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья. В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности. Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и

благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов. Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО). В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО. Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих Примерная рабочая программа в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества. Содержание программы строится на принципах личностноориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание. Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений. В соответствии со ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов: б знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); б способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности); б физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность. Концепция программы основана на следующих принципах: Принцип систематичности и последовательности. Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности. Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности.

Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности.

Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе.

Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов. Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности. В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В

Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики содержания программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — 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. Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО. К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека. Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования. В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т. д.); умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни. Наряду с этим программа обеспечивает:

- 1) единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- 2) преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- 3) возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- 4) государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

5) овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

6) формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

7) освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого. Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

—умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

—умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

—умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

—умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 405 ч (2 часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч. При планировании учебного материала по программе, являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации обязательной части учебного предмета «Физическая культура», рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений

УМК по физической культуре

Данная рабочая программа составлена на основе:

1. Пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях.- 4-е изд.- М.: Просвещение, 2017

2. Учебник. Физическая культура. 1- 4 классы. Лях В.И. – М. Просвещение, 2019
3. Физическая культура. Методические рекомендации. 1 – 4 класс. Учебное пособие для общеобразовательных организаций. В. И. Лях. — 4-е изд. – М. Просвещение, 2021
4. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1 - 4 класс. Учебное пособие для общеобразовательных организаций. – М. Просвещение, 2021.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

1 класс

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры. Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет. Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт. Физические упражнения Упражнения по видам разминки Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры. Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»). Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа. Подводящие упражнения Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»). Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой. Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом. Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны. Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка». Бег, сочетаемый с круговыми

движениями руками. Игры и игровые задания, спортивные эстафеты Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства. Организующие команды и приёмы Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд

2 класс

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования. Упражнения по видам разминки Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»). Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, рук; упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов. Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»), Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону). Подводящие упражнения, акробатические упражнения Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой. Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча. Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания. Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации Пример: Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов — ловля мяча. Пример: Исходное положение: сидя в группировке — кувырок вперед-поворот «казак» — подъём — стойка в VI позиции, руки опущены. Упражнения для развития

координации и развития жизненно важных навыков и умений Плавательная подготовка Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания. Основная гимнастика Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений. Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны. Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца. Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Игры и игровые задания, спортивные эстафеты Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания. Организующие команды и приёмы Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

3 класс

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки. Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений. Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе. Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений. Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования. Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги. Организующие команды и приёмы Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Спортивно-оздоровительная деятельность Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений; подбор и выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики. Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп. Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные). Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов. Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание. Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при материально-технической базы). Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта. Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий. Овладение техникой

выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении. Различные групповые выступления, в т.ч. освоение основных условий участия во флешмобах.

4 класс

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор). Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам. Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба. Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны. Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса. Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения. Способы демонстрации результатов освоения программы. Спортивно-оздоровительная деятельность. Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов. Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса). Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений. Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук; упражнение «волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища. Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста; шпагаты: поперечный или продольный; стойка на руках; колесо. Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м. Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования). Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения). Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки. Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; перемещение на лыжах; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание. Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх. Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении. Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений. Демонстрация результатов освоения программы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся. Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

—ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

—представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;

- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

—знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

—познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

—познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

—интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем

. Формирование культуры здоровья:

—осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений;

- установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

—экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях;

- ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

—экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями. В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности. Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

—ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

—выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

—моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

—устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

—классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

—приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

—самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

—вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

—описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

—строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

—организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

—проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

—продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

—конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

—оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

—контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

—предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

—проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

—осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности. В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях. В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

—гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

—игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

—туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

—спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1 класс

1) Знания о физической культуре:

—различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

—формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

—знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

—знать основные виды разминки.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

—выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;

—составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями. Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

—участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

—осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

—упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

—осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

—осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;

—осваивать способы игровой деятельности.

2 класс

1) Знания о физической культуре:

—описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

—кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

—выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

—уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

—принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;

—знать основные строевые команды. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

—составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

—классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

—участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

—осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

—осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;

—осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

—демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

—осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материальнотехнического обеспечения).

3 класс

1) Знания о физической культуре:

—представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

—выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

—представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

—описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

—формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

—находить информацию о возрастных период, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;

—различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

—различать упражнения на развитие моторики;

—объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

—формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

—выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

—самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

—организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

—определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

—проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики. Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

—составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

—выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

—осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

—осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

—осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

—осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т. д.;

—проявлять физические качества: гибкость, координацию — и демонстрировать динамику их развития;

—осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

—осваивать строевой и походный шаг. Спортивно-оздоровительная деятельность: — осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние; — осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

—осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

—осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

—осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

1) Знания о физической культуре:

—определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

—называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

—понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

—формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

—характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

—давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

—знать строевые команды;

—знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

—определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

—определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

—различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

2) Способы физкультурной деятельности:

—составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закалывающих процедур;

—измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности) —объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору); —общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; —моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д.;

—составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

—осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств. Спортивно-оздоровительная деятельность:
- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

—осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

—осваивать технические действия из спортивных игр.

ТЕМЫ ПРОЕКТНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

1 класс:

Исследовательская работа: «Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности».

Проект: «Распорядок дня».

Реферативная работа: «Основные правила личной гигиены».

Проект: «Составление режима дня»

Проект: «Комплекс физических упражнений для утренней зарядки»

2 класс:

Исследовательская работа: «Контрольные измерения массы и длины своего тела».

Проект: «Составление режима дня», «Физкультминутка на уроках»

Проект: «Комплекс физических упражнений для утренней зарядки»

3 класс:

Исследовательская работа: «Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека»

Проект: «Физкультминутка на уроках»

Реферативная работа: правила вида спорта (на выбор)

4 класс:

Проект: «Индивидуальный режим дня», «Дневник самонаблюдения»

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ: **оценочные материалы размещаются в приложении рабочей программы**

1 класс

Тематическое планирование

№ раздела	Темы разделов программы	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательные мероприятия (с учётом программы воспитания)
		Всего	Конт. работы	Прак. работы			
1	Легкая атлетика	19	6	19	тесты		

2	Подвижные игры	17	2	17			
3	Подготовка к комплексу ГТО	2		2	тесты		
4	Теория	2					
5	Гимнастика	11	5	11	тесты		
6	Лыжная подготовка	10	3	10	тесты		
7	Охрана труда	5					
	Всего	66		59			

Тематическое планирование для 1 классов

№ урока	Тема раздела	Тема урока
1	Охрана труда (1 час)	Инструктаж по охране труда. ИОТ № 16,20
2	Лёгкая атлетика (9 час)	Азбука движений: построение в колонну, шеренгу, равняйся, смирно.
3		Азбука предметов: мяч, обруч, гимнастические палки, стенка.
4		Специальные упражнения бегуна, подвижные игры.
5		Прыжковые упражнения
6		Старты из различных положений, бег с предметами.
7		Прыжок в длину с места. Игра «волк во рву»
8		Упражнения бегуна: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени.
9		Контрольный тест: прыжок в длину с места.
10		Размыкание в колонне на вытянутые руки, игра «бабочки и шмели»
11	Подвижные игры – (11 час)	Подвижные игры: «Бабочки и шмели», «колдунчики»
12		Бег и дыхание, упражнения с мячами.
13		Метание малого мяча в цель
14		Эстафеты с мячами и без предметов.
15		ОРУ с мячами, игра «Совушка»
	Охрана труда(1 час)	Охрана труда по подвижным играм. ИОТ №23 Олимпийские игры древности

16		
17		Передача мяча в парах. Салки с мячом.
18		Броски и ловля мяча с отскоком от пола.
19		Элементы ведения мяча. Упражнения с мячом на быстроту.
20		Броски и ловля мяча с отскоком от пола
21		Ведение мяча левой и правой рукой.
22		Эстафеты с мячом. Упражнения на координацию.
23	Гимнастика-11 час	Охрана труда по гимнастике. ИОТ№19
24		Азбука движений (основная стойка, положение рук, ног, туловища)
25		Строевые упражнения, упражнения на осанку.
26		Развитие гибкости и координации
27		Строевые упражнения, шаги галопа.
28		Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков.
29		Комплекс ОРУ без предметов
30		Равновесие: ходьба по скамейке
31		Простейшие акробатические упражнения
32		Лазание, ползание, перелезания.
33		Висы и упоры: подтягивание в висе лёжа.
34		Акробатика: связка элементов.

35	Подготовка к комплексу ГТО-(1 час)	Подготовка к выполнению видов испытаний по ГТО
36	Охрана труда (1 час)	Охрана труда по лыжной подготовке.ИОТ№22
37	Лыжная подготовка-10 час	Ступающий и скользящий шаг без палок
38		Повороты переступанием.
39		Ступающий скользящий шаг без палок.
40		Подъёмы и спуски под уклон
41		Передвижение на лыжах до 1 км.
42		Передвижение на лыжах до 1 км.
43		Подвижные игры и эстафеты на лыжах
44		Подвижные игры и эстафеты на лыжах
45		Подъёмы и спуски под уклон.
46		Передвижение на лыжах до 1 км.
47		Развитие физических качеств: быстрота, координация.
48	Подвижные игры с мячом (6 час)	Обучение элементарным умениям в ловле.
49		Обучение работе с мячом в парах на месте и в движении.
50	Теория (1 час)	Навыки и способы самоконтроля при занятиях физкультурой.
51		Подвижные игры: «мяч по кругу», «охотники и утки»
52	Подготовка к комплексу ГТО (1 час)	Подготовка к выполнению видов испытаний по ГТО.

							воспитания)
1	Легкая атлетика	19	6	19	тесты		
2	Подвижные игры эстафеты с мячом	9	2	9	зачёт		
3	Подвижные игры с элементами баскетбола	5		5			
4	Футбол	3		3			
5	Подготовка к комплексу ГТО	2		2	тесты		
6	Теория	4					
7	Гимнастика	11	5	11	тесты		
8	Льжная подготовка	11	3	10	тесты		
9	Охрана труда	4					
	Всего	68		59			

Тематическое планирование для 2 классов

№ урока	Количество часов отводимых на освоение каждого раздела	Тема урока
1	Охрана труда 1 час	Инструктаж по охране труда. ИОТ №16, 18,20.
2	Лёгкая атлетика 10 час	Беговые упражнения
3		Развитие быстроты
4		Специальные упражнения бегуна, подвижные игры.
5		Прыжковые упражнения
6		Старты из различных положений, бег с предметами.
7		Прыжок в длину с места. Игра «волк во рву»
8		Упражнения бегуна
9		Контрольный тест: прыжок в длину с места.
10		Размыкание в колонне на вытянутые руки, игра« бабочки и шмели»
11	Подвижные игры и эстафеты 9 часов	Подвижные игры: « Бабочки и шмели», «колдунчики»
12		Бег и дыхание, упражнения с мячами.
13		Метание малого мяча в цель
14		Эстафеты с мячами и без предметов.

15		ОРУ с мячами, игра «Совушка»
16	Охрана труда 1 час	Охрана труда по подвижным играм, ИОТ№ 23
17	Теория 1 час	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
18		Броски и ловля мяча с отскоком от пола.
19		Элементы ведения мяча. Упражнения с мячом на быстроту.
20		Броски и ловля мяча с отскоком от пола
21		Ведение мяча левой и правой рукой.
22		Эстафеты с мячом. Упражнения на координацию.
23		Охрана труда по гимнастике, ИОТ № 19
24	Гимнастика- 12 часов	Азбука движений (основная стойка, положение рук, ног, туловища)
25		Строевые упражнения, упражнения на осанку.
26		Развитие гибкости и координации
27		Строевые упражнения, шаги галопа.
28		Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков.
29		Комплекс ОРУ без предметов
30		Равновесие: ходьба по скамейке
31		Простейшие акробатические упражнения
32		Лазание, ползание, перелезание.

33		Висы и упоры: подтягивание в висе лёжа.
34		Акробатика: связка элементов.
35	Подготовка к выполнению видов испытаний по ГТО- 1 час	Подготовка к выполнению видов испытаний по ГТО
36	Охрана труда 1 час	Охрана труда по лыжной подготовке, ИОТ№ 22
37	Лыжная подготовка- 11 часов	Ступающий и скользящий шаг без палок
38		Повороты переступанием.
39		Ступающий скользящий шаг без палок.
40		Подъёмы и спуски под уклон
41		Передвижение на лыжах до 1 км.
42		Передвижение на лыжах до 1 км.
43		Подвижные игры и эстафеты на лыжах
44		Подвижные игры и эстафеты на лыжах
45		Горнолыжная подготовка
46		Подъёмы и спуски под уклон.
47		Передвижение на лыжах до 1 км.
48	Теория 1 час	Значение плавания, виды плавания
49		Развитие физических качеств: быстрота, координация.
50	Подвижные игры с элементами баскетбола -5	Обучение элементарным умениям в ловле.

51		Обучение работе с мячом в парах на месте и в движении.
52		Навыки и способы самоконтроля при занятиях физкультурой.
53		Подвижные игры: «мяч по кругу», «охотники и утки»
54	Подготовка к выполнению видов испытаний по ГТО- 1 час	Подготовка к выполнению видов испытаний по ГТО: выносливость.
55	Футбол-3	Ведение мяча в футболе, вокруг препятствий.
56		Учебная игра по футболу по упрощенным правилам.
57		Эстафета с элементами футбола.
58	Теория -1 час	Физическое развитие человека.
59	Лёгкая атлетика-9 часов	Спринт, высокий старт.
60		Тестирование: прыжок в длину с места.
61		Подвижные игры и эстафеты с мячом
62		Тестирование: челночный бег 3*10 метров.
63		Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики
64		Тестирование: бег 30 метров.
65		Развитие общей выносливости по средствам повторного бега.
66		Метание теннисного мяча на дальность
67		Тест: подтягивание на перекладине, сгибание разгибание рук из упора лёжа.
68		Национальные подвижные игры «городки»

Тематическое планирование

№ раздела	Темы разделов программы	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательные мероприятия (с учётом программы воспитания)
		Всего	Конт. работы	Прак. работы			
1	Легкая атлетика	16	6	19	тесты		
3	Подвижные и спортивные игры	14		14	зачёт		
5	Подготовка к комплексу ГТО	3		3			
6	Теория	5					
7	Гимнастика	13	5	13	Тесты, зачёты		
8	Лыжная подготовка	13	3	13	Тесты. зачёты		
9	Охрана труда	4					
	Всего	68		62			

Тематическое планирование для 3 классов

№ урока	Кол-во час отводимых на освоение каждого раздела	Тема урока
1	Охрана труда- 1 час	Охрана труда ИОТ № 16, 18, 20.
2	Теоретические знания-1ч	Двигательные качества человека.
3	Лёгкая атлетика -9ч	Контрольный тест: бег 30 метров, 60 м.
4		Специальные беговые упражнения легкоатлета.
5	Подготовка к комплексу ГТО-1час	Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов по ГТО.
6		Контрольный тест: челночный бег 3* 10 метров.
7		Контрольный тест: прыжок в длину с места.
8		Развитие физических качеств: выносливость.
9		Контрольный тест: бег 300 метров
10		Высокий старт, бег отрезками - 30, 60 метров.
11		Старты из различных исходных положений.
12	Охрана труда- 1 час	Охрана труда на уроках спортивных и подвижных игр .ИОТ№ 23
13	Спортивные и подвижные игры- 14ч	Подвижные игры и эстафеты.
14		Элементы ведения мяча. Остановка прыжком.
15		Броски и ловля мяча с отскоком от пола
16		Элементы ведения мяча. Остановка прыжком.
17		

	Теоретические знания-1ч	Здоровый образ жизни и вредные привычки.
18		Ловля и передача двумя от груди, работа в парах.
19		Эстафеты с мячами и без предметов.
20	Охрана труда- 1 час	Охрана труда на уроках гимнастики. ИОТ №20
21	Гимнастика-13ч	Строевые упражнения: перестроения в колонну по 2 и 4.
22		Комплекс ОРУ без предметов на формирование правильной осанки.
23		Полоса препятствий: лазание по гимнастической скамейке, с элементами акробатики.
24		Развитие общей выносливости, бег до 4 минут с заданием.
25		Акробатика: упор присев, сед, стойка на лопатках.
26		Равновесие: ходьба по скамейке, повороты на носках.
27		Акробатика: комбинация за 2 класс
28		Акробатика: «мост» из положения лёжа.
29		Подготовка к выполнению нормативов по ГТО: упражнения на пресс и мышцы рук.
30		Акробатика: комбинация за 3 класс.
31		Равновесие: ходьба боком, комбинация из ранее изученных элементов.
32		Висы и упоры: вис прогнувшись, согнувшись, размахивания
33		Висы и упоры: подтягивание на перекладине.
34		Составление комплекса утренней гимнастики.
35		Полоса препятствий с элементами акробатики.
36	Охрана труда- 1 час	Охрана труда на уроках лыжной подготовки. ИОТ№ 22
37	Лыжная подготовка-13ч	Подбор лыжного инвентаря. Подбор лыж.
38		Строевые упражнения на лыжах. Повороты переступанием на месте.
39	Теоретические знания-1ч	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях.
40		Скользкий шаг с палками и без палок
41		Скользкий шаг с палками и без палок
42		Попеременный двухшажный ход.
43		Эстафеты на лыжах на дистанции до 300 м
44		Передвижение на лыжах от 500м до 1 км.
45		Попеременный двухшажный ход.
46		Эстафеты на лыжах на дистанции до 300 м
47		Передвижение на лыжах от 500м до 1 км.
48		Спуски и подъёмы
49		Спуски и подъёмы
50		Подвижные игры на лыжах
51		Развитие двигательных качеств: сила, выносливость.
52		Подвижные игры и эстафеты.
53		Подвижные игры и эстафеты: «Два мороза»

54		Азбука перемещений, остановок и прыжков в мини-футболе.
55		Подвижные игры с элементами спортивных игр.
56		Техника приёма мяча в мини-футболе
57		Передача мяча на различные расстояния.
58		Подвижные игры с элементами мини- футбола.
59		Эстафеты с мячами
60	Теоретические знания-1ч	Виды спортивного плавания.
61		Спринт. Высокий старт. Эстафеты. Правила соревнований.
62	Лёгкая атлетика-8ч	Тестирование: челночный бег 3*10 метров, бег 30м.
63		Тестирование: Прыжок в длину с места.
64		Тест: Бег 300м.
65		Тестирование: подтягивание на (низкой, высокой) перекладине.
66		Техника бега на длинные дистанции.
67	Теоретические знания-1ч	Вредные привычки, развитие физкультуры в древней Руси.
68		Подготовка к выполнению норматива по ГТО: выносливость.

4 класс

Тематическое планирование

№ раздела	Темы разделов программы	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательные мероприятия (с учётом программы воспитания)
		Всего	Конт. работы	Прак. работы			
1	Легкая атлетика	18	6	18	тесты		
3	Подвижные и спортивные игры	15		15	зачёт		
5	Подготовка к комплексу ГТО	3		3			
6	Теория	4					
7	Гимнастика	11	5	11	Тесты, зачёты		
8	Лыжная подготовка	13	3	13	Тесты. зачёты		
9	Охрана труда	4					
	Всего	68		60			

Тематическое планирование для 4 классов

№ ур ока	Кол-во часов отводимых на освоение каждого раздела	Тема урока
1	Охрана труда -1 часа	Охрана труда, ИОТ № 16, 18, 20. Правила и нормы поведения на уроках.
2		Измерение показателей физического развития (длины и массы тела)
3	Лёгкая атлетика.-9ч	Контрольные тесты: бег 30 метров.
4		Специальные беговые упражнения легкоатлета.
5	Подготовка к комплексу ГТО-1ч	Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов по ГТО.
6		Контрольный тест: челночный бег 3 по 10 метров.
7		Тест: метание теннисного мяча на дальность.
8		Развитие скоростно-силовых качеств. Тест: упр. на пресс.
9		Контрольный тест: прыжок в длину с места
10		Развитие общей выносливости. Тест: бег 1000метров.
11		Высокий старт, отрезки 30 и 60 метров
12		Прыжки в длину с места и с разбега, правила и техника.
13	Охрана труда -1 часа	Охрана труда по спортивным и подвижным играм. ИОТ №23.
14	Подвижные игры-15ч	Броски и ловля мяча с отскоком от пола
15		Элементы ведения мяча. Остановка прыжком.
16		Ловля и передача мяча двумя от груди. Работа в парах.
17		Подвижные игры с мячом: «снайпер», «белочки собачки»
18		Эстафеты с мячами, игра мини- баскетбол.
19		Элементы ведения мяча. Остановка прыжком.
20	Охрана труда -1 часа	Охрана труда на уроках гимнастики. ИОТ№19
21	Гимнастика-11ч	Комплекс ОРУ без предметов на формирование правильной осанки.
22		Полоса препятствий с элементами акробатика.
23		Акробатика: основная стойка, группировка, упор присев, кувырок.
24		Тест: наклон из положения сидя.
25		Висы и упоры: подтягивание на перекладине.
26		Акробатика: кувырки вперёд, назад, комбинация из ранее изученных элементов.
27		Акробатика: кувырки вперёд, назад, «мост» из положения лёжа.
28		Полоса препятствий: подлезание и перепрыгивание.
29		Висы и упоры: подтягивание на перекладине.

30		Составление комплекса упражнений утренней гимнастики.
31		Развитие силы, сгибание разгибание рук из упора лежа на полу.
32	Охрана труда -1 часа	Охрана труда на уроках по лыжной подготовке.ИОТ№22.
33	Лыжная подготовка-13ч Теория-1час	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях.
34		Подбор лыжного инвентаря. Подбор лыж.
35		Повороты переступанием на месте.
36		Скользкий шаг с палками и без палок.
37		Повороты переступанием на месте переступанием и прыжком
38		Скользкий шаг с палками и без палок
39		Попеременный двухшажный ход.
40		Попеременный двухшажный ход.
41		Передвижение на лыжах от 500 до 1000метров
42		Передвижение на лыжах от 500 до 1000метров
43		Передвижение на лыжах от 500 до 1000метров
44		Эстафеты на лыжах на дистанции до 300 метров
45		Эстафеты на лыжах на дистанции до 300 метров
46		Развитие двигательных качеств: выносливость.
47	Подготовка к комплексу ГТО-1ч	Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов по ГТО.
48		Подвижные игры и эстафеты: «Два мороза»
49		Подвижные игры и эстафеты «Белые медведи».
50		Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.
51		Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.
52		Азбука перемещений, остановок и прыжков в мини-футболе.
53		Техника приёма мяча в мини-футболе
54		Передача мяча на различные расстояния.
55		Подвижные игры с элементами мини- футбола.
56		Эстафеты с мячами и без, с элементами баскетбола.
57	Теория-1час	Виды спортивного плавания.
58	Теория-1час	Плавание как вид в комплексе ГТО, значение плавания для человека.
59	Лёгкая атлетика-9ч	Спринт. Высокий старт. Эстафеты. Правила соревнований.
60		Тестирование: Прыжок в длину с места.
61	Теория-1час	Вредные привычки, определение частоты дыхания и

		сердечных сокращений на занятиях.
62		Тестирование: челночный бег 3*10 метров.
63		Тестирование: бег 30 метров.
64		Тест: бег 300метров
65		Тест: метание теннисного мяча на дальность.
66		Техника бега на длинные дистанции.
67		Тестирование: Бег до 1000 метров
68		Полоса препятствий: развитие силы, ловкости, быстроты.

Приложение №1
Оценочные материалы

Контрольно – измерительные материалы

Физические способности	Контрольные упражнения	возраст	мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
Скоростные	Бег 30 м	7	7.3	6.2	5.6	7.5	6.4	5.8
		8	7.0	6.0	5.4	7.2	6.2	5.6
		9	6.7	5.7	5.1	6.9	6.0	5.3
		10	6.5	5.6	5.1	6.5	5.6	5.2
Координационные	Челночный бег 3*10 м	7	10.8	10.3	9.9	11.3	10.6	10.2
		8	10.0	9.5	9.1	10.7	10.1	9.7
		9	9.9	9.3	8.8	10.7	9.7	9.3
		10	9.5	9.0	8.6	10.4	9.5	9.1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	7	115	135	155	110	130	150
		8	125	145	165	125	140	155
		9	130	150	175	135	150	160
		10	140	160	185	140	155	170
	Многоскоки 8 прыжков	7	5	7	9	4.80	6.80	8.80
		8	5	7	9	4.80	6.80	8.80
		9	6	9	12.5	5	8.80	12.10
		10						
Выносливость	Бег 6-минутный	7	750	900	1100	600	800	900
		8	800	950	1150	650	850	950
		9	850	1000	1200	700	900	1000
		10	900	1050	1250	750	950	1050
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	7	3	5	9	6	9	12.5
		8	3	5	7.5	3	5	8.5
		9	3	5	7.5	6	9	13
		10	4	6	8.5	7	10	14

Силовые	Подтягивание на высокой-м. Низкой –д. перекладине	7	2	3	4	4	8	12
		8	2	3	4	6	10	14
		9	3	4	5	7	11	16
		10	3	4	5	8	13	18
Метание	Тен. мяча в цель С 6 метров 5 попыток	7	1	2	3	1	2	3
		8	1	2	3	1	2	3
		9	1	3	4	1	3	4
		10						
Выносливость	Бег на лыжах 1 км	7						
		8	9.30	9.00	8.30	10.0	9.30	9.00
		9	9.00	8.30	8.00	9.30	9.00	8.30
		10	8.00	7.30	7.00	8.30	8.00	7.30