

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 2»

Рассмотрена на заседании ПС

протокол № 12 от 27.08.2020 г

Рассмотрена на заседании УС школы

Протокол №3 от 28.08.2020 г

Утверждена приказом муниципального

общеобразовательного учреждения

«Средняя школа № 2»

01-02/266 от 27.08.2020 г

Директор школы: А.П.Розина



Рабочая программа

на 2020- 2021 учебный год

4 класс

По предмету _Физическая культура_

Учитель:

Ярославль 2020 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа «Физическая культура» для 4 класса разработана на основе нормативных документов:

- ООП НОО МОУ «Средней школы №2»
- Приказ № 1576 от 31 декабря 2015 года «О внесении изменений в ФГОС НОО»
- Приказ директора о продолжительности учебного года №от 30.08.2020 г.

- **Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.**

Обучающиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета, курса.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». Каждый

тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание» разрешается заменить его содержанием легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые

знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. 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.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Ввиду отсутствия необходимых условий для занятий, рабочая программа не предусматривает практическое изучение плавательных упражнений. Необходимые знания по разделу «Плавание» обучающиеся получают в виде теоретических сведений и общеразвивающих упражнений.

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.

Календарно - поурочное планирование по физической культуре 4 класс

№ урока	Тема урока	
	І четверть –18часов	дата
1.	Легкая атлетика - 10часов	план
1 урок	Инструктаж по технике безопасности и правилах поведения на уроках физической культуры. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Повторение старта и финиша. Пробеганием отрезков с высокого старта от 20 до 25 метров с изменением скорости.	
2 урок	Проведение самостоятельных игровых занятий на прогулке. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками, с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжок в длину с места и с разбега.	
3 урок	Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» Беговые упражнения бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений, в чередовании с ходьбой. Обучение разбегу в прыжках в длину с разбега. Бег до 60 метров на скорость в группах.	
4 урок	Овладение простейшими приёмами самоконтроля. Контрольное выполнение челночного бега 3х10 м. Совершенствование разбега при прыжках в длину с 9 - 12 шагов. Развитие скоростных способностей в игре «перебежки»	
5 урок	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Повторное выполнение многоскоков. Контроль бега 60 м. с высокого старта. Метание: малого мяча в вертикальную цель. Игра «самый меткий»	

6 урок	Контроль техники прыжка в длину с разбега. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. Игра «точный расчёт».	
7 урок	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Равномерный бег в режиме большой интенсивности с ускорением, чередующийся с ходьбой, Метание: малого мяча на дальность.	
8 урок	Контрольное выполнение метания мяча на технику. Кроссовая подготовка до 600м.	
9 урок	Равномерный бег до 400 метров с учётом времени. Выполнение техники прыжка в длину с 7 -9 шагов разбега. Футбол. Остановка мяча, удар по неподвижному и катящемуся мячу.	
10 урок	Бег на выносливость в чередовании с ходьбой до 6 минут. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Белорусская игра «Потяг»	
	Подвижные игры. Баскетбол 8 часов	
11 урок	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Передачи от груди мяча в шеренгах. Повторение прыжков на двух ногах, с продвижением вперед, с ноги на ногу, многоскоки. Игра «мяч капитану».	
12 урок	Способы передвижения по сигналу в стойке баскетболиста. Ведение мяча по прямой, с изменением направления, с обведением соперника дальней рукой. Игра «кто больше сделает передач». Повторение бросков мяча способом из-за головы. Ведение мяча, огибая предметы. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Эстафеты с передачей мяча.	
13 урок	Организация и проведение подвижных игр в спортивных залах. Ведение мяча на месте ведущей и не ведущей рукой. Игры – эстафеты с мячом из изученных элементов. Метание м. мяча в горизонтальную цель из разных исходных положений. Игра «точный расчет».	
14 урок	Бег с изменением направления движения по ориентирам без мяча и с мячом. Передачи и ловля мяча в тройках на месте и в движении. Серийные прыжки через скакалку с активным отдыхом. Игра «передай через одного»	
15 урок	Ведение и передачи мяча с сопротивлением соперника. Совершенствование броска баскетбольного мяча способом из-за головы. Игра «передай мяч».	
16 урок	Ловля и передача мяча от груди в парах, в тройках на месте и в движении. Прыжковые упражнения с касанием подвешенных ориентиров, на месте и через препятствие. Игра «гонка мячей по кругу» Ходьба и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу. Элементарные правила баскетбола. Игра в мини - баскетбол 3х3 без ведения.	
17 урок	Ведение мяча с продвижением вперед, обводка напарника дальней рукой. Передача с малого расстояния изученным способом. Игра «мяч капитану» Выполнение комбинации ведений и передач на месте ,по сигналу. Игра по упрощенным правилам.	
18 урок	Знакомство с персональной защитой. Игровые упражнения в парах.: «перехват мяча». «выйди к мячу». Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	
	II четверть –14час. Гимнастика	
19	1 Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Личная гигиена, требования к одежде.	

урок(1)		Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение перестроения из двух шеренг в два круга, передвижение противоходом. Комплекс физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	
20 урок (2)		Обучение строевым приёмам: перестроения из колонны по одному в колонну по два, три, повороты. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением глубоких выпадов, в приседе; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах Повторение акробатических упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «волк во рву»	
21 урок (3)	2	Строевые приёмы Изучение акробатической комбинации: мост из положения лёжа на спине, группировка; кувырки вперёд и назад. Гимнастические приёмы прикладного характера: ползание по-пластунски и лазание по гимнастической стенке Вис завесом одной и вис завесом двумя. Игра «салки – догонялки».	
22 урок (4)	3	Контрольное выполнение акробатической комбинации из изученных элементов мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Освоение висов и упоров: висы стоя и лежа.	
23 урок (5)	4	Развитие силовых способностей по типу круговой тренировки: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки Подтягивание в висе из разных исходных положений. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра «Слушай сигнал!» Выполнение простейших закаливающих процедур.	
24 урок (6)	5	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Развитие силовых способностей: упражнения в висе - подтягивание на перекладине. Развитие равновесия: выполнение упражнений на бревне	
25 урок (7)	6	Танцевальные упражнения в парах под музыку. Освоение навыков равновесия при выполнении комбинации на бревне. Совершенствование комбинации на низкой перекладине. Прохождение гимнастической полосы препятствий с элементами лазания, прыжков, лазания, перелезания.	
26 урок (8)	7	Прыжки вверх - вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. Опорный прыжок через гимнастического козла. Игра «белки - деревьяшки». Упражнения на равновесие силовых способностей: с дополнительными отягощениями (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, Контрольное выполнение комбинации на бревне.	
27 урок (9)	8	Выполнение комбинации на низкой гимнастической перекладине: 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. Прохождение полосы препятствий, содержащей виды прикладных упражнений. Опорный прыжок.	
28 урок (10)	9	Выполнение комплексов упражнений для развития мышц туловища. Прыжковые упражнения с предметом в руках с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево. Выполнение опорного прыжка.	
29 урок	10	Развитие гибкости: комплекс упражнений, включающий в себя максимальное сгибание и прогибание туловища	

к (11)		(в стойках и седах), в приседе, наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте, в стойках и седах. Воспроизведение заданной игровой позы. Контрольное выполнение опорного прыжка.	
30уро к(12)	11	Комплексы упражнений на координацию с последовательными движениями руками и ногами; равновесие на одной «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия. Выполнение теста на гибкость Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягиванием, лёжа на животе, спрыгивание в глубину.	
31уро к(13)	12	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие Виды стилизованной ходьбы под музыку, танцевальные упражнения. Развитие координационных и силовых способностей: перелезание через бревно, коня. Лазание по канату. Выполнение теста по подтягиванию.	
32 урок (14)	13	Развитие координационных и силовых способностей: преодоление полосы препятствий. Отжимание от пола и скамейки. Развитие гибкости: «выкруты» с гимнастической скакалкой. Лазание по канату в три приема. Комплексы дыхательных упражнений. Прыжки через скакалку за единицу времени. Игра «салки-догонялки».	
		III четверть 20 часов-22ч	
33 урок(1)		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, правила выбора индивидуального лыжного инвентаря, одежды для занятий Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении, прыжком с опорой на палки. Повторение изученных ранее ходов.	
34 урок(2)		Повторение скользящего шага без палок, попеременного двухшажного хода без палок и с палками. Игра «к своим палкам». Выполнение простейших закаливающих процедур. Прохождение дистанции 1 км.с применением изученных ходов.	
35 урок(3)		Повторение поворота переступанием на месте, и в движении с пологого склона. Выполнение поворота упором. Торможение плугом. Передвижение по дистанции до 2 км. Возможные травмы на лыжной подготовке и причины их возникновения .Эстафеты на равнине с применением изученных элементов.	
36урок(4)		Применение попеременного двухшажного хода и поворотов на дистанции. Спуски в высокой, средней и низкой стойке. Продвижение по дистанции до 2 км. с большой скоростью. Контрольное выполнение техники попеременного двухшажного хода.	
37 урок(5)		Совершенствование поворота переступанием торможению упором. Применение попеременного двухшажного хода с переменной скоростью на дистанции.	
38 урок(6)		Совершенствование подъёма лесенкой, спуска в разных стойках, поворотов и торможений. Продвигаться по дистанции до 1,5 км.	
39урок(7)		Контрольное передвижение по дистанции 2км. с применением изученных ходов, спусков, подъёмов,	

	торможений и поворотов.	
40 урок(8)	Выполнение подъёма «ёлочкой» Прохождение дистанции со спусками и подъёмами с переменной скоростью 1 км. Игра со снежками «меткий стрелок».	
41 урок(9)	Правила обгона на дистанции. Прохождение отрезков с максимальной скоростью, чередование с отдыхом медленным темпом.	
42 урок(10)	Чередование прохождения отрезков в режиме большой интенсивности. Гонка за лидером.	
43 урок(11)	Прохождение дистанции до 2000 метров с максимальной скоростью.	
44 урок(12)	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне. Игры на спусках «проедем через ворота», «быстрый подъём»	
45 урок(13)	Контрольное выполнение спусков и подъёмов. Эстафета с выбыванием	
46 урок(14)	Совершенствование спуска в основной стойке и подъема удобным способом на небольшом склоне. Игра «кто дальше прокатиться».	
47 урок(15)	Контрольное выполнение поворота и торможения на пологом склоне. Игра «подбери платочек».	
48 урок(16)	Прохождение дистанции до 2500 метров с максимальной скоростью. Самоконтроль при прохождении дистанции. Подвижные игры на лыжах Гонка с выбыванием.	
	Волейбол	
49 урок(17)	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Упражнения на укрепление мышц спины и живота. Подбрасывание и отбивание мяча над собой, и в парах. Игра «волейбольные салки»	
50 урок(18)	Серийное выполнение прыжков на одной и двух ногах с продвижением вперед по разметке на ограниченной площади. Упражнения в парах: выход под наброшенный мяч. Ловля мяча с последующим набрасыванием и передачей. Игра «мяч капитану».	
51 урок(19)	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Броски мяча через волейбольную сетку в парах, отбивание мяча двумя руками. Жонглирование мячом подбрасывание и ловля мяча на месте и в движении Игра «охотники и утки»	
52 урок(20)	Развитие координации: элементы челночного бега. Подача мяча выполнение у стены и в парах через сетку с линии подачи. Игра «у кого меньше мячей».	
53 урок(21)	. Выполнение подачи мяча через сетку с линии подачи. Совершенствование ловли и передачи мяча	
54 урок(22)	Контрольное выполнение ловли и передачи мяча в парах. Игра «у кого меньше мячей». Комплекс упражнений на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа (особенности физической культуры разных народов). Основные правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке по зонам. Выполнение передач на площадке.	

	IV четверть- 16 часов	
53 урок(1)	Правила предупреждения травматизма во время занятий в зале. Бег с изменением направления движения по зрительному и звуковому сигналу Обучение элементарным технико–тактическим взаимодействиям в нападении в пионерболе. Игра в пионербол.	
54 урок(2)	Бег с изменением направления движения по зрительному и звуковому сигналу Обучение элементарным технико–тактическим взаимодействиям в нападении в пионерболе. Игра в пионербол.	
55 урок(3)	Упражнения силовой направленности на гимнастической скамейке Игровые упражнения с броском и ловлей мяча в тройках, ловля мяча отскочившего от игрока. Подача с линии подачи, ловля мяча с подачи в парах. Упражнения для развития скоростных качеств и координации: бег за мячом, варианты челночного бега. Игра «пионербол».	
56 урок(4)	Упражнения, направленные на развитие мышц рук и плечевого пояса Броски набивного мяча из положений сидя, лёжа. Игра в пионербол. «Лапта» - русская народная игра. Развитие координации, ловкости и быстроты. Ловля и передача мяча в парах и тройках с перемещением за мячом. Игра на развитие силовых качеств. «Томбама» (эстонская игра)	
57 урок(5)	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Контроль - челночный бег 3х10. Прыжки в высоту с 4 -5 шагов разбега. Развитие координации: прыжки с высоты до 40 см., прыжки через вращающуюся скакалку.	
58 урок(6)	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди) Дальнейшее изучение прыжка в высоту способом «перешагивание»	
59 урок(7)	Контрольное выполнение прыжки в высоту с 7 -9 шагов разбега. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах, поочерёдно Игра «Волк во рву»	
60 урок(8)	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель из разных исходных положений. 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. Бег с преодолением естественных препятствий. Совершенствование метания малого мяча из-за головы на максимально далёкое расстояние. Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе .	
61 урок(9)	Медленный бег до 5 минут - коротким, средним и длинным шагом Контрольное выполнение техники исполнения прыжка в длину с места. Развитие силовых способностей и координации: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м с сохраняющимся интервалом отдыха.	
62 урок(10)	Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Выполнение бега 60 метров с высокого старта серийно. Игра «вызов номеров». Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки). Контрольное выполнение прыжка в длину с небольшого разбега	
63 урок(11)	Равномерный бег до 600м. с чередованием ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). Повторное преодоление	

	препятствий (15—20 см) Игра «пятнашки»	
64 урок(12)	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Упражнения для развития мышц ног: выпрыгивания, прыжки на скакалке, приседания. Комбинации из ведения, остановки и удара по мячу в парах и тройках. Игровое упражнение «меткая передача».	
65 урок(13)	Удар по воротам. Развитие координационных способностей в играх «Гонка мяча в колоннах», «Борьба за мяч».	
66 урок(14)	Развитие скоростных качеств: игровое упражнение «бег за мячом». Комбинации из изученных элементов: ведение, остановка, передача, остановка, удар по воротам. Игра в футбол по упрощённым правилам.	
67 урок(15)	Развития скорости и координации. Возможные травмы при игре в футбол. Первая помощь. Варианты челночного бега. Ведение с последующей передачей мяча в парах. Игра. «Гонка мячей»	
68 урок(16)	Развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Остановка мяча внутренней стороной стопы с последующим ударом. Игра «Эстафета зверей». Рекомендации на лето. Теоретические сведения по технике передвижения в воде, способы плавания. Имитационные упражнения.	

Планируемые результаты изучения учебного курса 4 класс

К окончанию 4 класса предполагается достижение следующих результатов:

Личностные

Выпускник научится:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учено - познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.
- **Выпускник получит возможность для формирования:**
- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учено - познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учено - познавательной мотивации учения;
- устойчивого учено - познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности / не успешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи ;адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата,

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

.Познавательные:

Выпускник 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 сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- устанавливать причинно - следственные связи в изучаемом круге явлений;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;

- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно -следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные:

Выпускник научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра, использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

Тема №1 Знания о физической культуре

результаты	контроль
<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. вести тетрадь (дневник) 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. излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; 	оценка знаний теоретического материала.

Тема №2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности

результаты	контроль
<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	оценка качества выполнения разученного комплекса упражнений для коррекции осанки..

результаты	контроль
<p>взаимодействия с игроками;</p> <ul style="list-style-type: none"> • измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. • представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; <p>организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <ul style="list-style-type: none"> • в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; • находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; • вести тетрадь (дневник) 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; <ul style="list-style-type: none"> • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; • выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. 	

Тема №3 Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

результаты	контроль
------------	----------

результаты	контроль
<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; • в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. • планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня; 	<p>оценка качества выполнения упражнений на развитие основных физических качеств.</p>

результаты	контроль
<ul style="list-style-type: none"> • 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; • выполнять передвижения на лыжах. 	

Легкая атлетика

результаты	контроль
<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; • находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; • выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. 	<ul style="list-style-type: none"> • оценка техники выполнения прыжков в длину с места, с разбега, прыжка в высоту; • оценка выполнения прыжков через скакалку, многоразовых прыжков; • скорость бега; • контроль координации (челночный бег 3*10м); • оценка выносливости; • оценка меткости и дальности метания; • самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).

Гимнастика с основами акробатики

результаты	контроль
------------	----------

результаты	контроль
<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> контроль правильности выполнения организующих упражнений и строевых команд; техника выполнения акробатических и гимнастических упражнений; контроль уровня развития гибкости; контроль уровня развития силовых способностей; контроль выполнения опорного прыжка; самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).

Лыжная подготовка

результаты	контроль
<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; 	<ul style="list-style-type: none"> попеременный двухшажный ход с палками и без палок; повороты на месте; подъемы и спуски со склона; торможения; прохождение контрольной дистанции;

результаты	контроль
<ul style="list-style-type: none"> • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; • находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; • выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности. <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; • организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; 	<ul style="list-style-type: none"> • самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).

Подвижные игры

результаты	контроль
<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности; • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; • подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, 	<ul style="list-style-type: none"> • контроль уровня развития координационных, скоростных, силовых способностей; • контроль уровня развития технических приёмов владения мячом. • самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).

результаты	контроль
<p>организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> • организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; • выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности. 	

Приложение 1

Приложение-Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возра ст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низк ий	Средни й	Высоки й	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м, с	7	7,5 ≤	7,3-6,2	5,6 ≥	7,6 ≤	7,5-6,4	5,8 ≥
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3 * 10м, с	7	11,2 ≤	10,8-	9,9 ≥	11,7 ≤	11,3-10,6	10,2 ≥
			8	10,4	10,3	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	10,0-9,5	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,9-9,3 9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 ≥	115-135	155 ≤	90 ≥	110-130	150 ≤
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170

4.	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 \geq	730-900	1100 \leq	500 \geq	600-800	900 \leq
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-	1200	600	700-900	1000
			10	850	1000 900- 1050	1250	650	750-950	1050
5.	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	7	1 \geq	3-5	9 \leq	2 \geq	6-9	11,5 \leq
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7	1	2-3	4 \leq			
			8	1	2-3	4			
			9	1	3-4	5			
			10	1	3-4	5			
		Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девочки)	7				2 \geq	4-8	12 \leq
			8				3	6-10	14
			9				3	7-11	16
			10				4	8-13	18