

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 579
Приморского района Санкт-Петербурга**

(ГБОУ школа № 579 Приморского района Санкт-Петербурга)

**197373, Санкт-Петербург, проспект Авиастроителей, дом 21, корпус 2, литер А,
тел/факс: 343-17-62, school579@yandex.ru; <http://s579.ru>**

ОБСУЖДЕНО И ПРИНЯТО

решением Педагогического совета.

Протокол от «25» мая 2022 г. № 9

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от «25» мая 2022 г. № 122-од.

Директор _____ Г.Е. Махотина

подпись

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

для 3 «Г» класса

на 2022-2023 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус документа

Данная рабочая программа (далее – Программа) по физической культуре для 3 класса составлена на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее – ФГОС начального общего образования);
- федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254;
- ООП НОО, принятой Педагогическим советом от 26.05.2020 протокол № 8, утвержденной приказом директора от 26.05.2020 № 85-од (с изменениями от 31.05.2021 приказ № 128-од, от 25.05.2022 № 122-од);
- Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (новая редакция), принятого Педагогическим советом 10.11.2020 протокол № 3, утвержденного приказом № 288.1-од от 10.11.2020;
- авторской программы Лях В. И. Физическая культура: 1-4 классы (УМК «Школа России»).

Место предмета в учебном плане

На изучение предмета физическая культура в 3 классе отводится 102 часа в год, 34 учебные недели, 3 часа в неделю.

2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ уроков	Разделы	Количество часов	
		По авторской программе	По рабочей программе
1	Базовая часть	78	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
1.2	Подвижные игры	18	18
1.3	Кроссовая подготовка	21	21
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.5	Легкоатлетические упражнения	18	18
2	Вариативная часть	24	
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	24	24
2.2	Повторение материала	3	3
Итого:		102	102

Знания о физической культуре:

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.

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. Ее связь с природными, географическими особенностями.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности:

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

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, на переменах в коридоре школы).

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.
- Базовые упражнения аэробики и ритмики.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися 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 вперед ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Лазание по канату. 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.

Кроссовая подготовка. Беговые упражнения в длительном равномерном темпе. Преодоление препятствий. Легкоатлетическая полоса. Бег в заданном темпе, бег на время, бег на выносливость. Джоггинг.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, координацию, быстроту, гибкость и прыгучесть.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость, быстроту, силу, гибкость и прыгучесть.

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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и

последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; пере-

движение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег и более

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В ходе освоения учебного материала 3 класса обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Предметными результатами обучающихся являются:

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Способы физической деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся 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 ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия.

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- проводить сравнение, классификацию по заданным критериям.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе со-

- проводя его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
 - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
 - задавать вопросы;
 - контролировать действия партнера.

Обучающийся 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 учета интересов и позиций всех участников;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- 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;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- 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.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям.

4. ФОРМЫ, ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ПОРЯДОК ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в соответствии с локальными нормативными актами ГБОУ № 579:

- Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (новая редакция), принятым Педагогическим советом 10.11.2020 протокол № 3, утвержденным приказом № 288.1-од от 10.11.2020.
- Положением о системе оценивания обучающихся начального уровня образования, принятым Педагогическим советом 31.08.2021 протокол № 1, утвержденным приказом № 224-од от 31.08.2021.

По прохождении курса 3 класса обучающиеся должны демонстрировать:

Качество	Норматив	Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Сила	Подтягивание (м) отжимание(д)	1	3	5	10	13	16
	Прыжок в длину с места (см)	120	130	150	120	130	155
Гибкость	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Касание стоп пальцам и	Касание пальцам и пола	Касание ладонью пола	Каса ние стоп пальц ами	Касание пальцами пола	Каса ние ладон ью пола
Скорость	Бег 60 м с высокого старта, сек	11.4	11.2	11.0	11.7	11.5	11.3
Выносли- вость	Бег 1000 метров	5.30	5.00	4.30	6.30	5.40	5.00

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Лях В.И. Физическая физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2019.

6. ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ

Приложение 1 – Поурочно-тематическое планирование.

Приложение 2 – Уровень физической подготовленности обучающихся 7 – 10 лет.

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Этап обучения

3 параллель

Предмет

Физическая культура

ВСЕГО: 102 часа

Название

Поурочно-тематическое планирование по физической культуре, 3 «Г» класс

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты обучения		Формы контроля
		Освоение предметных знаний	УУД	
Легкая атлетика (25 часов)				
1.	Инструктаж по ОТ. Ходьба и бег	Сформируют первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Научатся технически правильно выполнять двигательные действия.	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»; – знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение. <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; 	Текущий
2.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов	Научатся технически правильно выполнять двигательные действия. Научатся правильно выполнять основные движения в беге.		Текущий
3.	Бег на скорость (30 м)	Научатся технически правильно выполнять двигательные. Научатся правильно выполнять основные движения в беге; бегать с максимальной скоростью (30 м).		Учетный
4.	Бег на скорость (30 м)	Научатся правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м).		Текущий
5.	Бег на результат (30, 60 м)	Научатся правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (30 м, 60 м).		Текущий
6.	Прыжок в длину с места	Сформируют представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Научатся технически правильно выполнять двигательные действия – прыжки. Узнают, как правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.		Учетный
7.	Прыжок в длину с разбега	Научатся правильно выполнять основные движения		Текущий

		в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.	<ul style="list-style-type: none"> – проводить сравнение, классификацию по заданным критериям. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – принимать и сохранять учебную задачу; – учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – задавать вопросы; контролировать действия партнера. 	
8.	Многоскоки	Научатся правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.		Текущий
9.	Метание малого мяча с места на дальность	Узнают, как правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.		Лист индивидуальных достижений
10.	Метание малого мяча в вертикальную цель	Научатся правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность и в цель с места из различных положений.		Лист индивидуальных достижений
11.	Метание набивного мяча.	Научатся правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Лист индивидуальных достижений	
12.	Чередование бега и ходьбы	Узнают, как бегать в равномерном темпе по слабо пересеченной местности.	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы; – способность к оценке своей учебной деятельности. <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; – ориентироваться на разнообразие способов решения задач. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, 	Текущий
13.	Бег (4 мин).	Узнают, как бегать в равномерном темпе (4 мин); по слабо пересеченной местности.		Текущий
14.	Преодоление препятствий	Узнают, как бегать в равномерном темпе по слабо пересеченной местности.		Текущий
15.	Бег (5 мин).	Научатся бегать в равномерном темпе (5 мин); по слабо пересеченной местности.		Текущий
16.	Бег (6 мин).	Научатся бегать в равномерном темпе (6 мин); по слабо пересеченной местности.		Текущий
17.	Чередование бега и ходьбы	Узнают, как бегать в равномерном темпе по слабо пересеченной местности.		Текущий
18.	Бег (7 мин).	Узнают, как бегать в равномерном темпе (7 мин); по слабо пересеченной местности.		Текущий
19.	Чередование бега и ходьбы	Узнают, как бегать в равномерном темпе по слабо пересеченной местности.		Текущий
20.	Бег (8 мин).	Узнают, как бегать в равномерном темпе (8 мин); по слабо пересеченной местности.		Текущий
21.	Преодоление препятствий.	Узнают, как бегать в равномерном темпе по слабо		Лист индивидуальных до-

		пересеченной местности.	<p>в том числе во внутреннем плане;</p> <p>– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения.</p>	стижений
22.	Развитие выносливости	Узнают, как бегать в равномерном темпе по слабо пересеченной местности.		Текущий
23.	Развитие выносливости	Узнают, как бегать в равномерном темпе по слабо пересеченной местности.		Текущий
24.	Бег (9 мин).	Узнают, как бегать в равномерном темпе (9 мин); по слабо пересеченной местности.		Лист индивидуальных достижений
25.	Кросс (1 км).	Узнают, как бегать в равномерном темпе 1000 метров, по слабо пересеченной местности.		Учетный
Гимнастика (17 часов)				
26.	Строевые упражнения	Узнают, как выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	<p>Личностные:</p> <p>– учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;</p> <p>– 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,</p>	Текущий
27.	Строевые упражнения	Научатся выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.		Текущий
28.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	Узнают, как выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.		Текущий
29.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	Узнают, как выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.		Лист индивидуальных достижений
30.	Комбинация из разученных элементов	Узнают, как выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.		Текущий
31.	Комбинация из разученных элементов	Узнают, как выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.		Текущий

32.	Перестроение из одной шеренги в две и обратно	Узнают, как выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	лей и других людей. Познавательные:	Лист индивидуальных достижений
33.	Перестроение из двух шеренг в два круга	Узнают, как выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	– строить сообщения в устной и письменной форме; – осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков. Регулятивные: – адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; – различать способ и результат действия. Коммуникативные: – допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; – учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.	Текущий
34.	Подтягивания в висе	Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	Личностные: – широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мо-	Текущий
35.	Подтягивания в висе	Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.		Учетный
36.	Вис стоя и лежа	Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.		Текущий

37.	Упражнения в упоре лежа и стоя на гимнастической скамейке	Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	<p>тивы;</p> <ul style="list-style-type: none"> – способность к оценке своей учебной деятельности. <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; – проводить сравнение, классификацию по заданным критериям. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – принимать и сохранять учебную задачу; – учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – задавать вопросы; – контролировать действия партнера. 	Текущий
38.	Развитие координационных способностей	Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, опорный прыжок.		Текущий
39.	Передвижение по диагонали, противоходом	Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, опорный прыжок.		Лист индивидуальных достижений
40.	Развитие координационных способностей	Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, опорный прыжок.		Текущий
41.	Лазание по наклонной скамейке	Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, опорный прыжок.		Лист индивидуальных достижений
42.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, опорный прыжок.		Текущий
Подвижные и спортивные игры (43 часа)				
43.	Челночный бег 3 по 10	Научатся выполнять челночный бег 3 по 10.	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – внутренняя позиция школьника на уровне положительного от- 	Текущий
44.	Эстафеты с обручем	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают, как играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		Текущий

45.	Эстафеты со скакалкой	Узнают, как играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	<p>ношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;</p> <p>– знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение.</p> <p>Познавательные:</p> <p>– строить сообщения в устной и письменной форме;</p> <p>– осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;</p> <p>– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, ис-</p>	Текущий
46.	Эстафеты с мячами	Узнают, как играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		Текущий
47.	Эстафеты гонка мячей	Узнают, как играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		Текущий
48.	Эстафеты с эстафетной палкой	Узнают, как играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		Текущий
49.	Эстафеты с обручем	Узнают, как играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		Текущий
50.	Эстафеты со скакалкой	Узнают, как играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		Текущий
51.	Эстафеты с гимнастическими палками	Узнают, как играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		Текущий
52.	Эстафеты с мячами	Узнают, как играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		Текущий
53.	Эстафеты с обручем			Текущий
54.	Эстафеты с клюшкой	Узнают, как играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		Текущий
55.	Подвижные игры с мячом	Узнают, как играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		Текущий

			пользуя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения.	
56.	Подвижные игры гонки мячей	Узнают, как играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – учебно-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. <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; – ориентироваться на разнообразие способов решения задач. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; – различать способ и результат действия. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – допускать возможность суще- 	Текущий
57.	Встречная Эстафеты с обручем и скакалкой	Узнают, как играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		Текущий
58.	Эстафеты-прыгунки	Узнают, как играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		Текущий
59.	Подвижная игра «Снайперы»			Текущий
60.	Эстафеты гонка мячей	Узнают, как играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		Текущий
61.	Эстафеты с обручем	Узнают, как играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		Текущий

			<p>ствования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;</p> <ul style="list-style-type: none"> – учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. 	
62.	Ловля и передача мяча в движении	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают, как владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы; – способность к оценке своей учебной деятельности. <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – строить сообщения в устной и письменной форме; – осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – принимать и сохранять учебную задачу; – учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. <p>Коммуникативные:</p>	Текущий
63.	Ловля и передача мяча в движении	Узнают, как владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.		Текущий
64.	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. ОРУ	Узнают, как владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.		Текущий

			<ul style="list-style-type: none"> – задавать вопросы; – контролировать действия партнера. 	
65.	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. ОРУ.	Узнают, как владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»; – знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение. <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; – проводить сравнение, классификацию по заданным критериям. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем 	Текущий
66.	Ловля и передача мяча в движении	Узнают, как владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.		Текущий
67.	Ловля и передача мяча в движении	Узнают, как владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.		Лист индивидуальных достижений
68.	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом	Узнают, как владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.		Текущий
69.	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом	Узнают, как владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.		Текущий
70.	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом	Узнают, как владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.		Текущий
71.	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом	Узнают, как владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.		Текущий

			<p>плане;</p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения. 	
72.	Бросок двумя руками от груди.	Узнают, как владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – учебно-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. <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – строить сообщения в устной и 	Текущий
73.	Бросок двумя руками от груди.	Узнают, как владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.		Текущий
74.	Бросок двумя руками от груди.	Узнают, как владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.		Текущий
75.	Бросок двумя руками от груди.	Узнают, как владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.		Лист индивидуальных достижений
76.	Ведение мяча с изменением направления	Узнают, как владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.		Текущий
77.	Ведение мяча с изменением направления	Узнают, как владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе		Текущий

		подвижных игр.		
78.	Ведение мяча с изменением направления	Узнают, как владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.	<p>письменной форме;</p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; – различать способ и результат действия. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; – учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. 	Текущий
79.	Ведение мяча с изменением направления	Узнают, как владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.		Текущий
80.	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках	Узнают, как владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.		Текущий
81.	Ловля и передача мяча в движении в квадратах.	Узнают, как владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы; – способность к оценке своей учебной деятельности. 	Текущий
82.	Ловля и передача мяча в движении в квадратах.	Узнают, как владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.		Лист индивидуальных достижений
83.	Ведение мяча с изменением скорости	Узнают, как владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.		Текущий

84.	Ведение мяча с изменением скорости	Узнают, как владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; – ориентироваться на разнообразие способов решения задач. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – принимать и сохранять учебную задачу; – учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – задавать вопросы; – контролировать действия партнера. 	Текущий
85.	Ведение мяча с изменением скорости	Узнают, как владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.		Лист индивидуальных достижений
Кроссовая подготовка (7 часов)				
86.	Чередование бега и ходьбы	Узнают, как бегать в равномерном темпе по слабо пересеченной местности.	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»; – знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение. <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – строить сообщения в устной и письменной форме; 	Текущий
87.	Преодоление препятствий.	Узнают, как бегать в равномерном темпе по слабо пересеченной местности.		Текущий
88.	Бег (5 мин)	Узнают, как бегать в равномерном темпе (<i>5 мин</i>); по слабо пересеченной местности.		Текущий
89.	Бег (6 мин)	Узнают, как бегать в равномерном темпе (<i>6 мин</i>); по слабо пересеченной местности.		Текущий
90.	Бег (7 мин)	Узнают, как бегать в равномерном темпе (<i>7 мин</i>); по слабо пересеченной местности.		Текущий
91.	Кросс (1 км).	Узнают, как бегать в равномерном темпе <i>1000 м</i> по слабо пересеченной местности.		Учетный

			<ul style="list-style-type: none"> – осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения. 	
Легкая атлетика (10 часов)				
92.	Ходьба и бег	Познакомятся с правилами по ОТ. Узнают, как правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; – ориентация на понимание при- 	Текущий
93.	Ходьба через несколько препятствий	Узнают, как правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.		Текущий
94.	Встречная Эстафеты	Узнают, как правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.		Текущий

95.	Бег на результат (30, 60 м)	Узнают, как правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бег на результат (30 м., 60 м).	<p>чин 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.</p> <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; – проводить сравнение, классификацию по заданным критериям. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; – различать способ и результат действия. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не 	Лист индивидуальных достижений
96.	Прыжок в длину с места	Научатся правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.		Текущий
97.	Прыжок в длину с разбега	Научатся правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.		Лист индивидуальных достижений
98.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние	Научатся метать мяч на дальность и на заданное расстояние.		Лист индивидуальных достижений
99.	Метание набивного мяча	Научатся метать мяч на дальность и на заданное расстояние.		Текущий

			<p>совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;</p> <p>– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.</p>	
100.	Повторение материала	Выполняют задания для развития силы, выносливости и ловкости различными способами; закрепляют умения и навыки выполнения основных видов движений.		Текущий
101.	Повторение материала	Выполняют задания для развития силы, выносливости и ловкости различными способами; закрепляют умения и навыки выполнения основных видов движений.		Текущий
102.	Повторение материала	Выполняют задания для развития силы, выносливости и ловкости различными способами; закрепляют умения и навыки выполнения основных видов движений.		Текущий

Уровень физической подготовленности обучающихся 7-10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Класс	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Скорость	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3 – 6,2	5,6 и мене	7,6 и более	7,5 – 6,4	5,8 и менее
			8	7,1 и более	7,0 – 6,0	5,4 и менее	7,3 и более	7,8 – 6,2	5,6 и менее
			9	6,8 и более	6,7 – 5,7	5,1 и менее	7,0 и более	6,9 – 6,0	5,3 и менее
			10	6,6 и более	6,5 – 5,6	5,1 и менее	6,6 и более	6,5 – 5,6	5,2 и менее
2.	Координация движений	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8 – 10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3 – 10,6	10,2 и менее
			8	10,4 и более	10,0 – 9,5	9,1 и менее	11,2 и более	10,7 – 10,1	9,7 и менее
			9	10,2 и более	9,9 – 9,3	8,8 и менее	10,8 и более	10,3 – 9,7	9,3 и менее
			10	9,9 и более	9,5 – 9,0	8,6 и менее	10,4 и более	10,0 – 9,5	9,1 и менее
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115 – 135	155 и более	85 и менее	110 – 130	150 и более
			8	110 и менее	125 – 145	165 и более	90 и менее	125 – 140	155 и более
			9	120 и менее	130 – 150	175 и более	110 и менее	135 – 150	160 и более
			10	130 и менее	140 – 160	185 и более	120 и менее	140 – 155	170 и более
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	750 – 900	1100 и более	500 и менее	600 – 800	900 и более
			8	750 и менее	800 – 950	1150 и более	550 и менее	650 – 850	950 и более
			9	800 и менее	850 – 1000	1200 и более	600 и менее	700 – 900	1000 и более
			10	850 и менее	900 – 1050	1250 и более	650 и менее	750 – 950	1050 и более
5.	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	7	1	3 – 5	+ 9 и более	2 и менее	6 – 9	12,5 и более
			8	1	3 – 5	+ 7,5 и более	2 и менее	5 – 8	11,5 и более
			9	1	3 – 5	7,5 и более	2 и менее	6 – 9	13,0 и более
			10	2	4 – 6	8,5 и более	3 и менее	7 – 10	14,0 и более
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)	7	1	2 – 3	4 и более			
			8	1	2 – 3	4 и более			
			9	1	3 – 4	5 и более			
			10	1	3 – 4	5 и более			
		на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	7				2 и менее	4 – 8	12 и более
			8				3 и менее	6 – 10	14 и более
			9				3 и менее	7 – 11	16 и более
			10				4 и менее	8 – 13	18 и более