

**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 4 «Г» класса
на 2022-2023 учебный год**

Санкт-Петербург 2022

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус документа

Данная рабочая программа по физической культуре для 4 классов (далее – Программа) 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 физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2021.

Место предмета в учебном плане

На изучение предмета физическая культура в 4 классе отводится 102 часа в год, 34 учебные недели, 3 часа в неделю.

2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	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	20	20
2	Вариативная часть	22	
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	22	22
3	Резерв	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 физической деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаляющих 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; перекувырки; 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.

Легкая 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; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Предметные результаты

В результате обучения, учащиеся, на уровне начального общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник 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;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физической культурной деятельности

Выпускник 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;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, 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 гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Личностные результаты

У выпускника 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;
- 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;
- 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;

Выпускник 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;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

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 ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- 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 учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

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;
- 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

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;
- 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;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

Выпускник 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;
- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- 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;
- 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;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;

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;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- 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;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

По прохождении курса 4 класса обучающиеся должны демонстрировать:

Качество	Норматив	Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Сила	Подтягивание(м) отжимание(д)	3	4	6	12	15	18
	Прыжок в длину с места (см)	125	135	165	120	130	155
Гибкость	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Касание стоп пальцам и	Касание пальцам и пола	Касание ладонью пола	Касание стоп пальцам и	Касание пальцам и пола	Касание ладонью пола
Скорость	Бег 60 м с высокого старта, сек	11.0	10.8	10.0	11.5	11.0	10.3
Выносливость	Бег 1000 метров	5.30	5.00	4.30	6.30	5.40	5.00

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.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Литература для учителя:

1. Физическая культура Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Лях. 1-4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 9-е изд. – М. : Просвещение, 2021. – 63 с.
2. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2017.

Литература для обучающихся:

Лях В.И. Физическая физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2021.

6. ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ

Приложение 1 – Поурочно-тематический план.

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

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Этап обучения 4 параллель
Предмет Физическая культура **ВСЕГО:** 102 часа
Название Поурочно-тематическое планирование по физической культуре, 4 «Г» класс

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты обучения		Формы контроля
		Освоение предметных знаний	УУД	
Легкая атлетика (11 ч)				
1.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба и бег	Сформируют первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Научатся технически правильно выполнять двигательные действия.	Личностные: – имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности; – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Метапредметные: – формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности; – адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; – овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	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).		Текущий
4.	Бег на скорость (30 м) Прыжок в длину с места	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).		Учётный
6.	Прыжок в длину с места на результат	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 в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.		Текущий
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"> – развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; – овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. 	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 пересеченной местности.		Лист индивидуальных достижений	
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) на результат	Узнают, как бегать в равномерном темпе 1000 метров, по слабо пересеченной местности.		Учетный	
26.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Строевые упражнения	Узнают, как выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.		<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; – развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, чувства справедливости и взаимопомощи, понимания и сопереживания чувствам других людей. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной 	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.	<p>деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <ul style="list-style-type: none"> – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. 	Текущий
31.	Комбинация из разученных элементов	Узнают, как выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.		Текущий
32.	Построение в две шеренги	Узнают, как выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.		Лист индивидуальных достижений
33.	Перестроение из двух шеренг в два круга	Узнают, как выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.		Текущий
34.	Подтягивания в висе	Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; – развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, чувства справедливости и взаимопомощи, понимания и сопереживания чувствам других людей. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; <p>овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	Текущий
35.	Подтягивания в висе на результат	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.		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
43.	Челночный бег 3 по 10	Научатся выполнять челночный бег 3 по 10.		Личностные:
44.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Эстафеты с обручем	Овладеют умениями организовывать здоровую сберегающую жизнедеятельность. Узнают, как играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	<ul style="list-style-type: none"> – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; – развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, чувства справедливости и взаимопомощи, понимания и сопереживания чувствам других людей. <p>Метапредметные:</p>	Текущий
45.	Эстафеты со скакалкой	Узнают, как играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		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

	Инструктаж по ОТ			
48.	Эстафеты с эстафетной палкой	Узнают, как играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	<ul style="list-style-type: none"> – определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. 	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
56.	Подвижные игры гонки мячей	Узнают, как играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Личностные:	Текущий
57.	Встречная Эстафеты с обручем и скакалкой	Узнают, как играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	<ul style="list-style-type: none"> – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; – развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, чувства справедливости и взаимопомощи, понимания и сопереживания чувствам других людей. 	Текущий
58.	Эстафеты-прыгушки	Узнают, как играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Метапредметные:	Текущий
59.	Подвижная игра «Снайперы»		<ul style="list-style-type: none"> – определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. 	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
62.	Инструктаж по ОТ и ТБ. 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.	Личностные:	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.	<ul style="list-style-type: none"> – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; – развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, чувства справедливости и взаимопомощи, понимания и сопереживания чувствам других людей. 	Текущий
64.	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.	Метапредметные:	Текущий
			<ul style="list-style-type: none"> – определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством 	

			учёта интересов сторон и сотрудничества; овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	
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"> – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; – развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, чувства справедливости и взаимопомощи, понимания и сопереживания чувствам других людей. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; <p>овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	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
72.	Бросок двумя руками от груди.	Узнают, как владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.		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 подвижных игр.	Текущий	
78.	Ведение мяча с изменением направления	Узнают, как владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.	Текущий	
79.	Ведение мяча с изменением направления	Узнают, как владеть мячом (<i>держат, передавать 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, передавать 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, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; – развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, чувства справедливости и взаимопомощи, понимания и сопереживания чувствам других людей. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; <p>овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	Текущий
82.	Ловля и передача мяча в движении в квадратах.	Узнают, как владеть мячом (<i>держат, передавать 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, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.		Лист индивидуальных достижений
84.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Чередование бега и ходьбы	Узнают, как бегать в равномерном темпе по слабо пересеченной местности.		Текущий
85.	Преодоление препятствий.	Узнают, как бегать в равномерном темпе по слабо пересеченной местности.	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; – овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. 	Текущий
86.	Бег (5 мин)	Узнают, как бегать в равномерном темпе (<i>5 мин</i>); по слабо пересеченной местности.		Текущий
87.	Бег (6 мин)	Узнают, как бегать в равномерном темпе (<i>6 мин</i>); по слабо пересеченной местности.		Текущий
88.	Бег (7 мин)	Узнают, как бегать в равномерном темпе (<i>7 мин</i>); по слабо пересеченной местности.		Текущий
89.	Бег (8 мин)	Узнают, как бегать в равномерном темпе (<i>8 мин</i>); по слабо пересеченной местности.		Лист индивидуальных достижений
90.	Кросс (1 км) на результат	Узнают, как бегать в равномерном темпе <i>1000 м</i> по слабо пересеченной местности.		Учетный
91.	Ходьба и бег	Познакомятся с правилами ОТ. Узнают, как правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.		Текущий
92.	Ходьба через несколько препятствий	Узнают, как правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий	

93.	Встречная Эстафеты	Узнают, как правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	<ul style="list-style-type: none"> – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Метапредметные: <ul style="list-style-type: none"> – формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности; – адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; – овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. 	Текущий
94.	Бег на результат (30, 60 м)	Узнают, как правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бег на результат (30 м., 60 м).		Лист индивидуальных достижений
95.	Прыжок в длину с места	Научатся правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.		Текущий
96.	Прыжок в длину с разбега	Научатся правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.		Лист индивидуальных достижений
97.	Многоскоки	Научатся правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.		Текущий
98.	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; метать в цель. Научатся метать мяч на дальность и на заданное расстояние.		Текущий
99.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние	Научатся метать мяч на дальность и на заданное расстояние.		Лист индивидуальных достижений
100.	Повторение пройденного материала			
101.	Повторение пройденного материала			
102.	Повторение пройденного материала			

Уровень физической подготовленности обучающихся 7-10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
				для мальчиков			для девочек		
1	Скорость	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3—6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5—6,4	5,8 и менее
			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	5,1 —«—	6,6 —«—	6,5—5,6	5,2 —«—
2	Координация	Челночный бег 3×10 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 —«—	10,0—9,5	9,1 —«—	11,2 —«—	10,7—10,1	9,7 —«—
			9	10,2 —«—	9,9—9,3	8,8 —«—	10,8 —«—	10,3—9,7	9,3 —«—
			10	9,9 —«—	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 и менее	115—135	155 и более	85 и менее	110—130	150 и более
			8	110 —«—	125—145	165 —«—	90 —«—	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 и менее	750—900	1100 и более	500 и менее	600—800	900 и более
			8	750 —«—	800—950	1150—«—	550 —«—	650—850	950 —«—
			9	800 —«—	850—1000	1200 —«—	600 —«—	700—900	1000 —«—
			10	850 —«—	900—1050	1250 —«—	650 —«—	750—950	1050 —«—

Продолжение

№ п/п	Физические способ- ности	Контроль- ное упраж- нение (тест)	Воз- раст, лет	Уровень					
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
				для мальчиков			для девочек		
5	Гибкость	Наклон вперед 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—«—	2 —«—	5—8	11,5 —«—
			9	1	3—5	7,5—«—	2 —«—	6—9	13,0 —«—
			10	2	4—6	8,5—«—	3 —«—	7—10	14,0 —«—
6	Сила	Подтягива- ние на вы- сокой пере- кладине из виса, кол- во раз (м.), на низкой переклади- не из виса лёжа, кол- во раз (д.),	7	1	2—3	4 и более	2 и менее	4—8	12 и более
			8	1	2—3	4 —«—	3 —«—	6—10	14 —«—
			9	1	3—4	5 —«—	3 —«—	7—11	16 —«—
			10	1	3—4	5 —«—	4 —«—	8—13	18 —«—