

УТВЕРЖДАЮ:

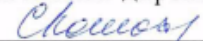
Директор МБОУ лицея имени
генерал-майора Хисматулина В.И.


С.В. Фисун
приказ № ЛХ-13-398/2 от «20» августа 2022г.



СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР


С.Н. Конохова
«20» августа 2022г.

РАССМОТРЕНО:

педагогическим советом лицея
протокол № 10
« 30 » мая 2022г.

МБОУ лицей имени генерал-майора Хисматулина В.И.

Рабочая программа

2022 – 2023 учебный год

по предмету Физическая культура

Классы: **3-А, 3-Б, 3-В.**

Количество часов по учебному плану:

в год - **102 ч**

в неделю - **3 ч**

Планирование составлено в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373).

Учебник: Лях В.И. Физическая культура 1-4 класс, Москва: «Просвещение» 2021г.

Сургут, 2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 3 класса составлена в соответствии с нормативными документами:

Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 08.06.2020 № 165-ФЗ);

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 13.12.2013 № 1342, от 28.05.2014 № 598, от 17.07.2015 № 734, Приказов Минпросвещения России от 01.03.2019 № 95, от 10.06.2019 № 286);

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

Федерального закона от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (в ред. Федеральных законов от 01.05.2019 № 93-ФЗ);

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 13.12.2013 № 1342, от 28.05.2014 № 598, от 17.07.2015 № 734, Приказов Минпросвещения России от 01.03.2019 № 95, от 10.06.2019 № 286);

Приказом Министерства просвещения РФ от 11.12.2020 № 712 «О внесении в тематическое планирование воспитательной составляющей п. 19.5 ФГОС НОО («Примерная программа воспитания» Ф3 273 п.12.1, протокол УМО от 02.06.2020);

Приказом Минспорта России от 11.01. 2019 года № 7 «О внесении изменений в приказ Минспорта России от 28.01.2016 № 54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в ОО РФ, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена на заседании Коллегии Министерства просвещения РФ 24.12.2018 г.);

Инструктивно-методическим письмом об организации образовательных отношений в образовательных организациях Ханты-Мансийского автономного округа-Югры в 2020-2021 учебном году;

Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (приказ №814 от 21.09.2018г. «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»);

Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 N 1/15) (ред. от 28.10.2015);

Письма Роспотребнадзора от 8 мая 2020 г. № 02/8900-2020-24 «О направлении рекомендаций по организации работы образовательных организаций (вместе с «Рекомендациями по организации работы образовательных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID-19»);

Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ лицея имени генерал-майора Хисматулина В.И. (утв. приказом от 20.08.2021 № ЛХ-13-346/1.)

В случае перехода обучающихся на дистанционное обучение предусмотрена реализация программы в форме онлайн занятий и применением иных форм дистанционного обучения (подготовка презентационных материалов, видео и аудио файлов, выполнение заданий по изучаемым темам и пр.), а также использование платформы Учи.ру, Я класс.

Программа согласована с приоритетами воспитания, озвученными в Примерной программе воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20), в п.3 которой отмечено, что в воспитании обучающихся младшего школьного возраста (уровень начального общего образования) целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину — свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы);
- проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

ЦЕЛИ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ С УЧЕТОМ СПЕЦИФИКИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Реализация программы предполагает деятельностный подход как ведущий принцип организации урока и развития интеллектуального потенциала гимназистов.

Цель курса: формирование основ здорового образа жизни у учащихся начальной школы, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, увеличение объема двигательной активности, общее оздоровление организма, художественно-эстетическое и культурное развитие.

Задачи курса:

- укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем дыхания, кровообращения и энергообмена;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании и плавании;
- обучение физическим упражнениям по гимнастике, легкой атлетике и лыжным гонкам, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, музыкально-ритмическим упражнениям - формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, об укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, исполнительских навыков в танце;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости, выразительности телодвижений и поз;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, к физкультминуткам и подвижным играм, музыкально-ритмическими упражнениями;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы, направленная на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся основной начальной школы, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья, включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. и.);
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на уровне начального общего образования;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;

- организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. и.).

Третий час физической культуры реализуется в соответствии с Приказом Министерства образования и науки от 30.08.2010 №889 (изменения, которые вносятся в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания»).

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Учебный план образовательного учреждения на изучение физической культуры в 3 классе предусматривает 102 часов (3 часа в неделю). Предмет входит в состав обязательной части учебного плана МБОУ лицея имени генерал-майора Хисматулина В.И.

Учебно-методическое обеспечение

Класс	Учебная программа	Учебники (название, автор)	Методические материалы для учителя (методические рекомендации, пособия и т.п.)	Материалы для учащихся
3 класс	Авторская: составлена на основе программы курса, автор А. П. Матвеев «Физическая культура» 1-4 классы», М.: Просвещение, 2019 г;	Учебник: А.П. Матвеев Физическая культура 3 класс, учебник для общеобразовательных организаций, 5-е издание, М.: Просвещение, 2019г.	А.П. Матвеев Уроки физической культуры Методические рекомендации 1-4 классы. М.: Просвещение 2016 г.	Контрольные срезы, контрольные работы, президентские тесты, зачеты, учебники, рабочие тетради) Дидактические материалы (оборудование) Секундомер, рулетка. Мячи теннисные для метания, эстафетные палочки, маты для прыжков в высоту, стойки и планка, флажки, кегли, скакалки, скамейки гимнастические, гимнастическая стенка, шахматы (с доской), шашки (с доской). Баскетбольные мячи. Футбольные, волейбольные мячи. Лыжи. Лыжные ботинки. Палки. Лыжная мазь. Гимнастические снаряды: перекладина гимнастическая (пристеночная), брусья разной высоты, канат, бревно напольное, козел гимнастический. Музыкальный центр Аудиозаписи, диски. Коврики гимнастические. Стенка гимнастическая Скамейки гимнастические Мячи: набивные весом 1 кг, гантели весом 0.5-1 кг. Малый мяч (мягкий) Палки гимнастические. Скакалки малые, длинная. Кегли. Обручи Мячи для фитбола. Степ-платформы. Беговая дорожка. Велотренажеры. Рулетка измерительная. Секундомер. Измерительная лента

Планируемые результаты освоения учебного предмета (курса) «Физическая культура».

Личностные результаты (социальный опыт):

«Учащийся научится» - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

«Учащийся получит возможность научиться» - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.

Способы оценивания планируемых результатов: по окончании курса «Физическая культура» в 3-х классах учащиеся аттестуются, содержание уроков. будут включать в себя задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и рабочей программой.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- 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;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих заданий, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

«Учащийся научится» - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

«Учащийся получит возможность научиться» - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России), использовать разные формы работы, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.

Предметные результаты:

«Учащийся научится» - характеризовать роль физической культуры и значение в жизнедеятельности человека; соблюдать требования по технике безопасности и правила поведения на уроках в спортивном зале и на улице; отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; находить отличительные особенности при выполнении двигательных действий, выделять отличительные признаки и элементы; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств; организовывать себя на рабочем месте в зале; соблюдать правила взаимодействия с партнером; измерять показатели координации движений; вести систематические наблюдения за их динамикой, учащиеся обучатся жизненно важным двигательным навыкам и умениям применению их в концертной деятельности.

«Учащийся получит возможность научиться» - вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах; вести танцевальный словарь, результаты показывать на гимназических фестивалях, родительских собраниях.

Содержание учебного предмета (курса) «Физическая культура»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. К формам организации занятий по физической культуре в 2-х классах относятся уроки в конструкции двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для качественного освоения предметного содержания программы рекомендуется проводить уроки физической культуры с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Знания о физической культуре. Физическая культура.

Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической

культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом ноги вперёд. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на 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 неподвижную мишень и на дальность. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры:

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.

Спортивные игры.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с 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, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного 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; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции 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—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); 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, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами

вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики. Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу). 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 уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15–20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1–2 кг) одной 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 и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё. На материале лыжных гонок Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбор предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

При планировании учебного материала рабочей программы курса «Физическая культура», из раздела «Способы физкультурной деятельности» 4 часа реализуем на проведение тестирования учащихся (сдача испытаний ВФСК «ГТО» – I ступень), в соответствии с Примерной основной образовательной программой начального общего образования от 08.04.2015 г. №1/15 («выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»).

В рабочей программе систематизированы основные термины, сокращения и аббревиатуры, используемые в сфере физической культуры:

УГГ - утренняя гигиеническая гимнастика

СБУ – специальные беговые упражнения

СУ-специальные упражнения

КУ-контрольное упражнение

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ОФП – общая физическая подготовка

П/и – подвижная игра

В/б – волейбол

Б/б – баскетбол

Л/атл. – легкая атлетика

ТБ и ПП – техника безопасности и правила поведения

КУ – комплекс упражнений

ВФСК «ГТО» - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

ЧСС- частота сердечных сокращений

ФК-физическая культура

ФП-физическая подготовка

ФР-физическое развитие

Сп.игры –спортивные игры

(м)-мальчики, (д)-девочки

Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№	Раздел (модуль)	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Основные содержание темы, термины и понятия	Виды обязательных оценочных работ
1	Легкая Атлетика	Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК. Прогулка.	1			Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на уроке физической культуры (вводный инструктаж на рабочем месте) Физическая культура, её влияние в укреплении здоровья человека. Прогулка.	
2		Понятие об основных физических качествах: быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость Упражнения для их развития.	1			Разучивание разминки в движении, тест 30 метров с высокого старта. ПИ «Салки с домиками» и «Салки-дай руку».	

		Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.					
3		Техника челночного бег 3x10м.	1			Разучивание разминки в движении, повторение техники челночного бега, повторение п/и «Колдунчики».	
4		Тестирование челночного бега 3x10м	1			Повторение разминки в движении, проведение тестирования челночного бега, разучивание п/и «Собачки ногами».	
5		Техника бега на 60 метров	1			Разучивание беговой разминки с м/мячами; техники бега на 60 м. с высокого старта, проведение п/п «Бросай далеко-собирай быстрее»	
6		Способы метания мяча на дальность	1			Повторение беговой разминки, проведение метания мяча на дальность различными способами, проведение п/п «Бросай далеко-собирай быстрее»	
7		Тестирование метание мяча на дальность	1			Повторение беговой разминки, проведение тестирования метания мяча на дальность, разучивание метания мяча с разбега; повторение п/и «Собачки ногами».	
8		Тестирование метание мяча на точность	1			Разучивание разминки с м/мячом, проведение тест метания мяча на точность ;разучивание п/и «Вышибалы»	
9		Кроссовая подготовка дист 1км.	1			Метание мяча на дальность. Бег на выносливость 500-600 м в свободном темпе. Старт, бег по дистанции, финиш. Подвижные эстафеты с бегом и прыжками.	
10		Спортивная игра «Футбол».	1			Разучивание разминки в движении, знакомство с различными вариантами паса мяча ногой, разучивание правил «Футбол»	
11		Техника прыжка в длину с разбега	1			Разучивание разминки на месте, повторение техники прыжка в длину с разбега и повторение п/и «Вышибалы».	30 метров
12		Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1			Разучивание разминки в движении по кругу, проведение контрольных прыжков в длину с разбега, повторение п/и «Вышибалы».	
13		Контрольное - тестирование прыжка в длину с места. Бег 600м.	1			Разучивание разминки в движении по кругу, проведение контрольного тестирования прыжка в длину с места, бег 600м.разучивание п/и «Белые медведи».	Прыжок в длину с места
14		Развитие выносливости бег 1000м. Подведение	1			Повторение беговой разминки, проведение бега на 1000м	

		итогов.				
15		Сдача норм ГТО Подвижная игра.	1			Повторение беговой разминки, бег 1000м П\И.
16		Контроль двигательных качеств. Тест отжимание за 30 сек. Развитие выносливости бег 1000 метров	1			Разучивание разминки с м/мячами, проведение тестирования отжимания за 30 сек., бег на 1000м.
17		Сдача норм ГТО Тестирование бега на 1000 метров	1			Повторение разминки с м/мячами проведение сдачи норм ГТО, разучивание п/и «Воробьи и вороны».
18		Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижные игры.	1			Разучивание разминки направленной на развитие гибкости, проведение тестирования наклона вперед из положения стоя, повторение п\и «Белые медведи
19		Тестирование подтягивания на низкой перекладине, из вися лежа согнувшись. Отжимания.	1			Разучивание разминки с гимнастической палкой, проведение тестирования подтягивания и отжиманий, повторение П/и «Волк во рву».
20		Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 сек.	1			Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30с.
21		Броски и ловля мяча в парах в движении Эстафета с мячом.	1			Повторение разминки с мячами, Эстафеты с мячами. П/И «Перестрелка»
22		Броски и ловля мяча в парах на точность. Ведение мяча.	1			Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3- 4м. Подвижные игры: "Попади в цель", "Сбей кегли".
23		Броски и ловля мяча в парах на точность в движении. Ведение мяча.	1			Повторение разминки с мячами, разучивание бросков и ловли мяча в парах на точность, совершенствование техники ведения мяча Проведение п/и «Десять передач».
24		Комплекс упражнений в движении под музыку.	1			Комплекс упражнений в движении под музыку. Прыжок в длину с места на результат.
25		Тестирование вися на время.	1			Проведение тестирования вися на время, контроль правильного хвата вися.

26	Гимнастика	Инструктаж по ТБ и ПП на уроках гимнастики. Повороты на месте.	1			Инструктаж по ТБ и ПП на занятиях гимнастикой. Повороты на месте (напра-во, нале-во, кру-гом)	
27		Кувырок вперед, стойка на лопатках	1			Техника акробатических упражнений. Названия гимнастических снарядов и их назначение. Лазанье по гимнастической стенке. Правила безопасности. Раскачивания в "группировке". Перекат назад в группировке из исходного положения "упор присев". Подвижная игра "Альпинисты".	
28		Прыжки через скакалку. Строевые упражнения.	1			Подвижные эстафеты с бегом, прыжками.	
29		Группировка. Перекаты в группировке.	1			Техника акробатических упражнений. Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади). Перекаты в группировке вперед и назад. Перекат боком. Техника подтягиваний на перекладине. Подтягивания в висе (м) и в висе лежа (д) на перекладине. Подвижная игра «Вызов номеров».	
30		Строевые упражнения.	1			Строевые упражнения. Построение в 2-4 колонны, построения в круг, два круга. Учет в подтягивании на перекладине. Эстафеты с гимнастическими скамейками и обручами.	Подтягивание
31		Упражнения на гимнастических обручах	1			Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки тела. Упражнения на гимнастических обручах. Развитие силы мышц рук. Подтягивания лежа на гимнастической скамейке.	
32		Акробатические упражнения. кувырок назад в упор присев	1			Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Учет по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа. Перекаты, группировка, кувырок вперед	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
33		Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев.	1			Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Упражнения в равновесии. Подвижные игры: "Альпинисты", "Змейка", «Ловишка с мешочком на голове»	
34		Упражнения с мячами.	1			Комплекс ОРУ с гимнастическими мячами. Учет по наклону вперед из положения сидя.	Наклон вперед из положения сидя
35		Висы, упоры.	1			Упражнения в исходных положениях сидя и лежа на полу. Вис на перекладине. Равновесия на одной	

					и двух ногах. Висы и упоры на бревне.	
36		Вис на низкой перекладине	1		Вис согнув ноги на низкой перекладине. Равновесия в ходьбе по рейке гимнастической скамейки и бревне. Эстафеты с гимнастическими скамейками и обручами.	
37		Прыжки на скакалке	1		Упражнения со скакалками. Пробегание под длинной, медленно вращающейся скакалкой. Техника прыжков через скакалку. Подвижные игры: "Не урони мешочек", "Раки".	
38		Кувырок вперед. 2-3 кувырка вперед слитно.	1		Комплекс ОРУ на гимнастических скамейках. Техника выполнения прыжков через скакалку. Прыжки через скакалку в удобном темпе за 30-40с. Подвижные игры: "К своим флажкам", "У медведя во бору".	
39		Акробатическая комбинация	1		Гимнастическая полоса препятствий.	Акробатическая комбинация
40		Подтягивания в вися. Подтягивание в вися лежа, согнувшись - тест	1		Отработка техники перелезания по гимнастической стенке. Подвижные игры: "День и ночь", "Кошки и мышки".	
41		Ритмическая гимнастика	1		Комплекс ритмической гимнастики. Упражнения для силы мышц рук.	
42		Ритмическая гимнастика. Подвижные игры	1		Комплекс ритмической гимнастики. Танцевальные упражнения. Упражнения на развитие силы мышц живота.	
43		Прыжки со скакалкой. Прыжки группами на длинной скакалке	1		Комплекс упражнений на формирование правильной осанки тела. Подвижные игры: "Альпинисты", "У медведя во бору".	
44		Прыжок с разбега ноги врозь через козла	1		"Олимпийские игры".	
45		Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке	1		Гимнастика для глаз. Комплекс ОРУ в движении под музыку. Упражнения для развития гибкости в суставах.	
46		«Веселые старты»	1		"Веселые старты", эстафеты с предметами	
47	Упражнения с малыми и большими	Инструктаж по ТБ и ПП на уроках с мячами. Игры	1		Инструктаж по ТБ и ПП на уроках с малыми и большими мячами. Игра «Мяч ловцу».	

	мячами						
48		Ловля и передача мяча двумя руками.	1			Ловля и передача мяча двумя руками. Игра «Успей выбежать»	
49		Ловля и передача мяча двумя руками.	1			Полоса препятствий. Метание мяча с места из-за головы. Ловля и передача мяча. Игра «Охотники и утки»	
50		Ловля и передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1			Ловля и передача мяча после отскока от пола. Игра «Гонка мячей по кругу»	
51		Ловля и передача мяча двумя руками на месте	1			ОРУ. Ловля передача мяча на месте в треугольниках. «Перестрелка»	
52		Ловля и передача мяча двумя руками.	1			Ловля, передача и бросок мяча на месте в квадратах. Игра «Быстро и точно»	
53		Ловля и передача мяча двумя руками в круге	1			Ловля и передача мяча в круге. Игра «Мяч из круга»	
54		Ловля, передача и бросок мяча двумя руками.	1			Строевые упражнения. Ловля, передача и бросок мяча. Игра «Перестрелка»	
55		Ведение мяча на месте	1			Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Ловля, передача и бросок мяч. Ведение мяча. Игра «Перестрелка»	
56		Ведение мяча на месте	1			Ловля, передача, бросок мяча. Ведение мяча. Игра «Борьба за мяч»	
57		Ведение мяча	1			Бросок мяча в цель. Ведение мяча. "Борьба за мяч"	Бросок мяча
58		Броски и ловля малого мяча	1			ОРУ с малыми мячами Броски и ловля малого мяча. Игра «Вышибалы»	
59		Броски мяча в паре	1			ОРУ с малыми мячами. Броски мяча в паре на месте и в движении.	
60		Броски мяча одной рукой	1			Броски мяча одной рукой Выполнение бросков разными способами. Игра «Удочка»	
61		Броски и ловля и малого мяча у стены.	1			ОРУ с малыми мячами. Броски и ловля и малого мяча у стены. Игра «Охотники и утки»	
62		Броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча.	1			Ведение малого мяча разными способами. Игра «Мяч из круга»	
63		Броски мяча через сетку из зоны подачи.	1			Выполнение ведения мяча разными способами. Броски мяча в кольцо способом «сверху». Игра	
64		Броски мяча через сетку из зоны подачи.	1			Ведение мяча, передачи. Игра "Гонка мячей в колоннах"	
65		Подача мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи.	1			Ведение малого мяча разными способами. Игра «Мяч из круга»	

66		Подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи.	1			Выполнение ведения мяча разными способами. Броски мяча в кольцо способом «сверху». Игра	
67		Подача мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи.	1			Ведение мяча, передачи. Игра "Гонка мячей в колоннах"	
68		Подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи.	1			«Зимние забавы» Подвижная игра "День и ночь".	Поднимание туловища
69		Правила игры в Пионербол. Подвижная игра - Пионербол	1			Подвижные игры эстафеты с предметами.	
70		История возникновения игры «Футбол». Пас и его значение в футболе	1			Подвижные игры и зимние забавы.	
71		Спортивная игра «Футбол». Футбольные упражнения,	1			Подвижные игры: «Два мороза», «День и ночь»	
72		Узнать: «Какие футбольные клубы есть в мире?». Ведение мяча в футболе. Подвижная игра.	1			Подвижные игры: «Два мороза», «День и ночь», «Пятнашки», «Перестрелка»	
73		Бросок мяча одной и двумя руками через волейбольную сетку.	1			Повторение разминки в движении. Совершенствование пасов, ведение мяча в футболе.	
74		Бросок мяча одной и двумя руками через волейбольную сетку.	1			Повторение Разминки с мячом, повторение броска мяча через волейбольную сетку, проведение п\и «Пионербол с двумя мячами»	
75		Бросок мяча одной и двумя руками через волейбольную сетку.	1			Повторение Разминки с мячом, повторение броска мяча через волейбольную сетку, проведение п\и «Пионербол с двумя мячами»	

76		Подвижные и спортивные игры.	1			Повторение беговой разминки проведение 2-3 п/игр.	
77		Броски мяча через волейбольную сетку с дальних расстояний и точность.	1			Разминка с набивным мячом, повторение техники бросков н\мяча «от груди», снизу, разучивание техники броска н\мяча левой и правой рукой, проведение п/и «Точно в цель».	
78		Броски набивного мяча способом «от груди», «снизу», броски набивного мяча правой и левой рукой.	1			Комплекс упражнений с мячами. Прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра "Пишущая машинка".	Прыжок с места
79		Подвижные и спортивные игры.	1			Упражнения дыхательной гимнастики. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. Эстафеты с мячом: " Туннель", "Гонка мячей".	
80	Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ и ПП на уроках лёгкой атлетики.	1			Инструктаж по ТБ и ПП по лёгкой атлетике. Комплекс УТГ.	
81		Подготовка к выполнению видов испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне»	1			Учёт по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа. Подвижная игра "Удочка", "Мышеловка".	
82		Прыжки в высоту с разбега.	1			Комплекс упражнений на формирование правильной осанки тела. Техника прыжка в высоту с разбега. Техника разбега, отталкивания и приземления. Перепрыгивание через различные предметы и препятствия высотой (30-40 см.) с места, с 2-3 шагов. Приземление на обе ноги. Подвижные игры: "Мяч соседу", "Передай мяч".	
83		Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр в спортивном зале. Занятие. Игра.	1			Инструктаж по ТБ по подвижным играм. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед. Подвижные игры.	
84		Метание мяча на дальность.	1			Комплекс ОРУ. Метание мяча. Имитационные упражнения для правильного броска. Упражнения на развитие силы мышц рук и живота. Упражнения: "Велосипед",	

					"Насос".	
85		Дыхательная гимнастика.	1		Учёт по подтягиванию на перекладине из виса (м) и из виса лежа (д). Подвижные игры: "Метко в цель", Перебрасывание мяча". Дыхательная гимнастика.	
86		Бег на короткие дистанции	1		Беговые и прыжковые упражнения. Техника бега на скорость. Подвижные игры: "Лисы и куры", "Прыгающие воробышки".	
87		Бег на средние дистанции	1		Беговые и прыжковые упражнения. Встречные эстафеты с этапом 20-25м.	
88		Бег 30м с произвольного старта.	1		Комплекс общеразвивающих упражнений. Учет по бегу на 30м с произвольного старта.	30 метров
89		Бег на выносливость	1		Комплекс общеразвивающих упражнений. Бег на выносливость 500-600 м в свободном темпе (КУ).	400 метров
90		Подвижные игры	1		Подвижные игры "Бегуны и метатели", "Мышеловка", "Салки в парах".	
91		Преодоление полосы препятствий	1		Преодоление полосы препятствий с медленным бегом, лазанием, прохождением лабиринта. Подвижные игры с мячом на развитие ловкости и координации.	
92		Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр на улице.	1		Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр. Подвижные игры по выбору учащихся.	
93		Подвижные игры по выбору учащихся.	1		Подвижные игры по выбору учащихся.	
94		Подвижные игры по выбору учащихся.	1		Эстафеты: «Веселые старты»	
95		Встречные эстафеты с этапом 20-25м.	1		Беговые и прыжковые упражнения. Встречные эстафеты с этапом 20-25м.	
96		Подготовка к выполнению видов испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне»	1		Комплекс общеразвивающих упражнений. Учет по бегу на 30м с произвольного старта. Определение уровня физической подготовленности (нормативы ВФСК ГТО-I ступень)	
97		Метание мяча на дальность.	1		Метание малого мяча на дальность. Бег на выносливость 500-600 м в свободном темпе.	Метание малого мяча
98		Подготовка к	1		Комплекс общеразвивающих упражнений.	

		выполнению видов испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне»			Бег на выносливость 500-600 м в свободном темпе (КУ). Определение уровня физической подготовленности (нормативы ВФСК ГТО-I ступень)	
99		Метание мяча в цель	1		Метание малого мяча в цель Подвижные игры "Бегуны и метатели", "Мышеловка", "Салки в парах".	
100		Подготовка к выполнению видов испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне»	1		Учёт в беге на выносливость 500м. Подвижные игры малой интенсивности "Передай мяч соседу", "Мышеловка". Определение уровня физической подготовленности (нормативы ВФСК ГТО-I ступень)	
101 - 102		«Веселые старты»	2		Соревнования (5-7 эстафет)	

Приложение 1

Пакет оценочных средств и критерии оценивания по предмету (курсу) «Физическая культура» в 3-х классах.

Оценивание достижений учащихся в освоении учебного материала осуществляется на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, представленных в рабочей программе в виде планируемых результатов, которых должны достигнуть учащиеся по завершении обучения в начальной школе. Так, согласно планируемым результатам учащиеся начальной школы должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры на отдыхе и при проведении досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- демонстрировать приросты показателей физической подготовленности.

Нормативы по физической культуре для учащихся 3 класса

Упражнения, 3 класс	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на 30 м (сек)	6,00	6,60	7,10	6,30	6,90	7,40
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,70	10,40	11,00	10,00	10,90	11,40
Бег 1000 метров (мин, сек)	Без учета времени					
6-минутный бег (метр)	Без учета времени					
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	8	6	8	6	4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	130	115	140	125	110
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2	1	—	—	—
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	15	9	6	10	6	4
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)	4	3	2	3	2	1
Наклон вперед из положения сидя (см)	7	3	1	9	5	3
Бег на лыжах на 1 км (мин, сек)	Без учета времени					
Приседания (кол-во раз за 1 мин)	40	38	36	38	36	34
Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	70	60	50	80	70	60
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	28	26	24	23	21	19