****

**Физическая культура**

**Раздел I. Планируемые результаты освоения содержания учебного предмета**

В результате обучения у учащихся на уровне начального общего образования будут

1. формироваться первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
2. овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
3. формироваться навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

 **Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

* формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
* формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе и информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры;

* овладение способностью применять и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
	+ освоения способов решения проблем творческого и поискового характера;
	+ формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
	+ формирование умения понимать причины успеха/неудачи учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
	+ освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
	+ использование знаково – символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
	+ активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
	+ использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
	+ овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации;
	+ готовность слушать собеседника и вести диалог;
	+ определение общей цели и путей её достижения;
	+ готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

**Предметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

* + формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
	+ овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
	+ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития, показателями развития основных двигательных качеств.
* результате обучения обучающиеся 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 Ученик 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).

**Ученик 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 физкультурной деятельности Ученик 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.

**Ученик 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.

**Физическое совершенствование**

**Ученик 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;

– 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.

**Ученик 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;

– выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

* + - результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

**называть, описывать и раскрывать:**

* + роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
	+ значение правильного режима дня, правильного питания, процедур заливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
	+ связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно – двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
	+ значение физической нагрузки и способы её регулирования;
	+ причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

**уметь:**

* + выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
	+ выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
	+ составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнения для самостоятельных занятий физической культурой;
	+ варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
	+ выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах;
	+ участвовать в подвижных играх;
	+ выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
	+ организовывать и соблюдать правильный режим дня;
	+ подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
	+ измерять собственную массу и длину тела;
	+ оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно – двигательного аппарата и кожных покровов.
		- **результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:**
	+ иметь представление:
* о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
* о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
* об особенностях игры в баскетбол, волейбол;
* уметь:
* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости и ловкости;  выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в

баскетбол и волейбол;  передвигаться на лыжах по пересеченной местности;

 проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

 составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты, ловкости и выносливости в процессе соревнований;

 вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

 формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов **Всероссийского** **физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).**

 демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные |  |  |  |  | Уровень |  |  |
| упражнения |  | высокий | средний | низкий |  | высокий | средний | низкий |
|  |  |  |  | Мальчики |  |  |  | Девочки |  |
| Подтягивание | в | 5 | 4 | 3 |  |  |  |  |
| висе, кол-во раз |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание | в |  |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| висе | лежа, |  |  |  |  |  |  |  |
| согнувшись, кол- |  |  |  |  |  |  |  |
| во раз |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок | в длину | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 |  | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| с места, см |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 | м | с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 |  | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| высокого | старта, |  |  |  |  |  |  |  |
| с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 м, мин. | 5.00 | 5.30 | 6.00 |  | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба на лыжах | 8.00 | 8.30 | 9.00 |  | 8.30 | 9.00 | 9.30 |
| 1 км, мин. с |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Раздел II.Содержание учебного предмета, курса**

**Раздел 1. Знания о физической культуре (4ч.)**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека. Осанка человека. Стопа человека.

Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека.

Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека. (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

**Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3ч.)**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гимнастика. Физкультминутки.

Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

**Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2ч.)**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса. Измерение длины и массы тела.

Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

**Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность (4ч)**

Физические упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушения зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения.

**Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность (89 ч.)**

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелазание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-оздоровительным комплексом ГТО.

**Раздел III.Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество** |  |
|  |  | **часов (уроков)** |  |
| 1 | Основы знаний по физической культуре | 4ч. |  |
|  |  |  |  |
| 2. | Организация здорового образа жизни | 3 ч. |  |
| 3. | Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью | 2ч. |  |
| 4. | Физкультурно – оздоровительная деятельность | 4ч. |  |
| 5. | Спортивно – оздоровительная деятельность: | 89 ч.: |  |
| Подвижные и спортивные игры | 24 |  |
| Лыжная подготовка | 23 |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | 19 |  |
|  |
| Легкая атлетика | 23 |  |
|  |
|  |  |  |
| **Всего:** |  | **102 часа** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приложение** | **Календарно – тематическое планирование** |  |
|  |  |  |  |
| **№ п/п** |  | **Тема урока** | **Дата** |
|  |  |  | **проведения** |
|  |  | **Основы знаний по физической культуре (4ч)** |  |
| **1** |  | Вводный инструктаж по ТБ. История физической культуры в древних обществах. Связь физической |  |
|  |  | культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью |  |
| **2** |  | История физической культуры в Европе в Средние века. |  |
|  |  | Связь физической культуры с военной деятельностью |  |
| **3** |  | Физическая культура народов разных стран |  |
| **4** |  | Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями |  |
|  |  | Основные двигательные качества человека |  |
|  |  | **Организация здорового образа жизни (3ч)** |  |
| **5 - 6** |  | Правильное питание |  |
| **7** |  | Правила личной гигиены |  |
|  |  | **Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2ч.)** |  |
| **8** |  | Измерение длины и массы тела |  |
| **9** |  | Оценка основных двигательных качеств |  |
|  |  | **Физкультурно – оздоровительная деятельность (4 ч.)** |  |
| **10** |  | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики |  |
| **11** |  | Физические упражнения для физкультминуток. |  |
| **12** |  | Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. |  |
|  |  | Упражнения для профилактики нарушений зрения. |  |
| **13** |  | Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. |  |
|  |  | **Спортивно – оздоровительная деятельность: 89 ч.** |  |
|  |  | **Лёгкая атлетика: 24ч.** |  |
| **14 - 15** |  | Ходьба и бег. |  |
| **16** |  | Бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорением. |  |
| **17** |  | Бег на короткие дистанции 10-30 м. Пробное тестирование по ГТО в беге на 30 м с высокого старта |  |
| **18** |  | Бег с максимальной скоростью 60 м. Пробное тестирование по ГТО в беге на 60 м с высокого старта |  |
| **19** |  | Бег на выносливость до 1 км. Пробное тестирование по ГТО в смешанном передвижении на 1 км. |  |
| **20** |  | Бег на выносливость с высокого старта. Пробное тестирование по ГТО в челночном беге 3х10 м |  |
| **21 - 22** |  | Прыжок в длину с разбега. |  |
| **23 - 24** | Прыжок в длину с места. Пробное тестирование по ГТО в прыжках в длину с места. |  |
| **25 - 26** | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. |  |
| **27 - 28** | Прыжок в высоту способом «перешагивание». |  |
| **29** | Метание малого мяча на дальность. |  |
| **30 - 31** | Метание малого мяча на заданное расстояние. |  |
| **32 - 33** | Метание набивного мяча. Пробное тестирование по ГТО в метание снаряда 150 гр. в цель. |  |
| **34** | Подвижные игры с бегом «Смена сторон», «Гуси-лебеди». |  |
| **35 - 36** | Подвижные игры с бегом «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». |  |
| **37** | Встречная эстафета». |  |
|  | **Гимнастика с основами акробатики (23 ч)** |
| **42 - 43** | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Пробное тестирование по ГТО в |  |
|  | сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  |
| **44 - 45** | Кувырок вперёд. Пробное тестирование по ГТО в подтягивание на высокой и низкой перекладине. |  |
|  |  |  |
| **46 - 47** | Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Пробное тестирование по ГТО в сгибание и |  |
|  | разгибание рук в упоре лежа на полу. |  |
| **48 - 49** | Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. ГТО в подтягивание на высокой и низкой перекладине. |  |
| **50 - 51** | Лазание по гимнастической скамейке лёжа и стоя на коленях. Пробное тестирование по ГТО в |  |
|  | сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  |
| **52 - 54** | ОРУ с гимнастическими палками. |  |
| **55 - 56** | Упражнения в равновесии. Пробное тестирование по ГТО в наклоне вперед из положения стоя с |  |
|  | прямыми ногами на полу. |  |
| **57 - 59** | Подвижные игры на развитие координационных способностей. |  |
| **60** | Круговая эстафета. |  |
|  | **Лыжная подготовка (19 ч)** |
| **61** | Вводный инструктаж по ТБ. Значение лыжной подготовки. |  |
| **62 - 63** | Скользящий шаг. Прохождение дистанции 500-600 м в среднем темпе. |  |
| **64 - 65** | Попеременный двухшажный ход. |  |
| **66** | Спуск на лыжах в основной стойке. |  |
| **67** | Поворот переступанием. |  |
| **68** | Спуск на лыжах в основной и низкой стойке. |  |
| **69** | Подъём ступающим шагом. |  |
| **70 - 71** | Подвижные игры на лыжах. Пробное тестирование по ГТО в беге на лыжах на 1 км. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **72** |  | Техника подъёма лесенкой. |  |
| **73** |  | Поворот переступанием на выкате со склона. |  |
| **74** |  | Подъём и спуск на склоне. |  |
| **75** |  | Поворот переступанием при спуске. |  |
| **76** |  | Поворот переступанием в движении. |  |
| **77** |  | Техника передвижения на лыжах. Развитие физических качеств. |  |
| **78** |  | Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах до 1 км. Пробное тестирование по ГТО в беге на лыжах |  |
|  |  | на 1 км. |  |
|  |  | **Подвижные и спортивные игры (24 ч)** |
| **79 - 85** | 1-7. Правила соревнований по баскетболу. |  |
|  |  | Баскетбол (мини-баскетбол)-ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи |  |
|  |  | мяча, броски в кольцо. |  |
| **86 - 93** | 8-15. Правила соревнований по волейболу. Волейбол-передача мяча через сетку, нижняя прямая |  |
|  |  | подача, приём мяча после подачи.. |  |
| **94** |  | 16. Правила соревнований по футболу. |  |
|  |  |  |
| **95 - 96** | 17-18. Элементы футбола. Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой. |  |
| **97 - 98** | 19-20. Элементы футбола. Отбор мяча. |  |
| **99** | **- 101** | 21-23. Учебно-тренировочная игра по футболу. |  |
| **102** |  | 24. Обобщающий урок |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет** |  |  |  |
| № | Физические | Контрольн |  | Возрастлет |  |  | Уровень |  |  |  |
|  |  | е |  |  |  |  |  | й |  |  |
| п | способност | ое |  |  |  | Мальчики |  |  | девочки |  |  |
| /п | и | упражнени |  |  | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средни | Высокий |  |
|  |  | (теcт) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c |  | 7 | 7,5 и | 7,3-6,2 | 5,6 и менее | 7,6 и более | 7,5-6,4 | 5,8, и |  |
|  |  |  |  | 8 | более | 7,0-6,0 | 5,4 | 7,3 | 7,2-6,2 | менее |  |
|  |  |  |  | 9 | 7,1 | 6,7-5,7 | 5,1 | 7,0 | 6,9-6,0 | 5,6 |  |
|  |  |  |  | 10 | 6,8 | 6,5-5,6 | 5,0 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,3 |  |
|  |  |  |  |  | 6,6 |  |  |  |  | 5,2 |  |
| 2 | Координаци | Челночный |  | 7 | 11,2 и | 10,8-1'0,3 | 9,9 и менее | 11,7 и | 11,3- | 10,2 и |  |
|  | онные | бег |  | 8 | более | 10,0-9,5 | 9,1 | более | 10,6 | менее |  |
|  |  | 3x10 м, с |  | 9 | 10,4 | 9,9-9,3 | 8,8 | 11,2 | 10,7- | 9,7 |  |
|  |  |  |  | 10 | 10,2 | 9,5-9,0 | 8,6 | 10,8 | 10,1 | 9,3 |  |
|  |  |  |  |  | 9,9 |  |  | 10,4 | 10,3-9,7 | 9,1 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10,0-9,5 |  |  |
| 3 | Скоростно- | Прыжок в |  | 7 | 100 и | 115-135 | 155 и более | 90 и менее | 110-130 | 150 и |  |
|  | силовые | длину с |  | 8 | менее | 125-145 | 165 | 100 | 125-140 | более |  |
|  |  | места, см |  | 9 | 110 | 130-150 | 175 | 110 | 135-150 | 155 |  |
|  |  |  |  | 10 | 120 | 140-160 | 185 | 120 | 140-155 | 160 |  |
|  |  |  |  |  | 130 |  |  |  |  | 170 |  |
| 4 | Выносливос | 6- |  | 7 | 700 и | 730-900 | 1100 и | 500 и | 600-800 | 900 и |  |
|  | ть | минутный |  | 8 | менее | 800-950 | более | менее | 650-850 | более |  |
|  |  | бег, м |  | 9 | 750 | 850-1000 | 1150 | 550 | 700-900 | 950 |  |
|  |  |  |  | 1 | 800 | 900-1050 | 1200 | 600 | 750-950 | 1000 |  |
|  |  |  |  | 0 | 850 |  | 1250 | 650 |  | 1050 |  |
| 5 | Гибкость | Наклон |  | 7 | 1 и менее | 3-5 | .9 и более | 2 и менее | 6-9 | 11,5 и |  |
|  |  | вперед из |  | 8 | 1 | 3-5 | 7,5 | 2 | 6-9 | более |  |
|  |  | положения |  | 9 | 1 | 3-5 | 7,5 | 2 | 6-9 | 12,5 |  |
|  |  | сидя, см |  | 10 | 2 | 4-6 | 8,5 | 3 | 7-10 | 13,0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 14,0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | Силовые | Подтягиван | 7 | 1 | 2—3 | 4 и выше |  |  |  |
|  |  | ие: | 8 | 1 | 2—3 | 4 |  |  |  |
|  |  | на | 9 | 1 | 3—4 | 5 |  |  |  |
|  |  | высокой | 1 | 1 | 3—4 | 5 |  |  |  |
|  |  | перекладин | 0 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | е из виса, |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | кол-во раз |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | (мальчики) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | на низкой | 7 |  |  |  | 2 и ниже | 4—8 | 12 и выше |
|  |  | перекладин | 8 |  |  |  | 3 | 6—10 | 14 |
|  |  | е из виса | 9 |  |  |  | 3 | 7—11 | 16 |
|  |  | лежа, кол- | 1 |  |  |  | 4 | 8—13 | 18 |
|  |  | во раз | 0 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | (девочки) |  |  |  |  |  |  |  |

**Требования к качеству освоения программного материала**

**Демонстрировать уровни двигательной подготовленности*:***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Контрольные упражнения*** | ***Мальчики*** |  |  | ***Девочки*** |  |  |
|  | ***высокий*** | ***средний*** | ***низкий*** | ***высокий*** | ***средний*** | ***низкий*** |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись | 5 | 4 | 3 | 12 | 8 | 5 |
| (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) | 150-160 | 131-149 | 120-130 | 143-152 | 126-142 | 115-125 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 м с высокого старта (с) | 5.8 - 5.6 | 6.3 - 5.9 | 6.6 - 6.4 | 6.3 - 6.0 | 6.5 - 5.9 | 6.8 - 6.6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 м (мин. с) | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба на лыжах 1 км (мин. с) | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |
|  |  |  |  |  |  |  |