

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» составлена на основе следующих нормативных документов:

1. ФГОС ООО (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897);
2. Образовательная программа общеобразовательного учреждения (утверждена приказом директора от 30.08.2016г.№ 93);
3. Учебный план ОУ (утверждён приказом директора от 30.05.2016г. № 67 );
4. Календарный учебный график ОУ (утверждён приказом директора от 30.08.2016 г. № 84 );
5. Примерная программа по учебному предмету «Физическая культура» А.П. Матвеева, 2011 , изд-во «Просвещение»

### Состав УМК

Матвеев А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1 – 4 классы.

Матвеев А. П. Физическая культура. Учебник. 2 класс.

Матвеев А. П. Физическая культура. Учебник. 3 – 4 классы.

Матвеев А. П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1 – 4 классы.

Цель и задачи обучения курса «Физическая культура» в 1-4 классах соответствуют планируемым результатам.

Целью обучения курса «Физическая культура» в начальной школе является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Основными задачами данного курса являются:

#### 1. **формировать:**

- ✓ формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- ✓ информационную грамотность (ориентировка в информационном пространстве, отбор необходимой информации, её систематизация и др.);

- ✓ внутренний план деятельности, включающий целеполагание, планирование (умения составлять план действий и применять его для решения учебных задач), прогнозирование (предсказание будущего результата при различных условиях выполнения действия), контроль, коррекцию и оценку;
- ✓ умение работать в больших и малых группах (парах постоянного и сменного состава);
- ✓ навыки рефлексии (принятие плана предстоящего обучения, осознание своего продвижения в овладении знаниями и умениями, наличия пробелов в знаниях и умениях);

## 2. **развивать**

- ✓ интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- ✓ познавательные процессы (ощущение, восприятие, осмысление, запоминание, обобщение и др.);

## 3. **воспитывать**

культуру здорового образа жизни.

В содержание учебного курса «Физическая культура» заложен огромный воспитывающий и развивающий потенциал, позволяющий учителю эффективно реализовывать целевые установки, заложенные в «Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России».

Содержание учебного курса «Физическая культура» способствует реализации программы развития универсальных учебных действий обучающихся образовательной программы ОУ. Учебный курс «Физическая культура» является приоритетным для формирования следующих УУД.

### ***Личностные:***

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

***Метапредметные результаты:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее 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 ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные результаты.***

- формирование первоначальных представлений 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;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных организаций общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме в 1 классе – 99 часов, а со 2-4 класс – по 105 часов ежегодно.

Распределение учебного материала при 3 часах физической культуры в неделю в 1 классах

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов
1	Теория физической культуры	6
2	Гимнастика с элементами акробатики	49
3	Легкая атлетика	14
4	Лыжная подготовка	12
5	Подвижные игры	18
Всего		99

Распределение учебного материала при 3 часах физической культуры в неделю в 2-4 классах

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов
1	Теория физической культуры	6
2	Гимнастика с элементами акробатики	52
3	Легкая атлетика	16
4	Лыжная подготовка	12

5	Подвижные игры	19
Всего		105

Основной формой организации учебно-воспитательного процесса является урок. Формы организации урока: фронтальная работа, работа в группах и парах (постоянного и сменного состава), индивидуальная работа.

В структуру рабочей программы включена система учёта и контроля планируемых (метапредметных и предметных) результатов.

## Планируемые результаты .

### ***По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:***

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

### ***По окончании 2 класса учащиеся должны уметь:***

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- измерять «познавать» индивидуальные показатели физического развития «длины и массы тела» и развития основных физических качеств;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

### ***По окончании 3 класса учащиеся должны уметь:***

- характеризовать физическую нагрузку по показателям чистоты пульса;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- 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.

***По окончании начальной школы 4класса учащиеся должны уметь:***

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее 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 занятий 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.

## Содержание курса

### Знания о физической культуре

#### Физическая культура.

Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки,

лазание, 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.

В «Тематическом планировании» излагаются темы основных разделов программы, проводится характеристика деятельности

#### 1 класс:

### Знания о физической культуре

#### 1. Что такое физическая культура.

- физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными спортивными играми, туризмом
- связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью.

#### 2. Как возникли физические упражнения

- связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека.
- значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека.

#### 3. Чему обучают на уроках физкультуры.

- виды спорта входящие в школьную программу (легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол), лыжные гонки, плавание, гимнастика;
- как передвигаются животные;
- как передвигается человек;

#### 4. Физические качества

- характеризовать и рассказывать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость, координацию)

#### 2 класс:

#### 1. История возникновения физической культуры и первых соревнований

- ✓ Как возникли первые соревнования
- ✓ Понятие «соревнование»



- ✓ Древние соревнования и их целевое назначение
- ✓ Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов.
- 2. Как появились игры с мячом**
- ✓ основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей
- 3. Как зародились Олимпийские игры**
- ✓ Миф о Геракле
- ✓ Зарождение Олимпийских игр древности
- ✓ Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.
- 4. 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.

### **3 класс:**

- 1. Особенности физической культуры разных народов**
  - ✓ связь физической культуры с традициями и обычаями народа.
- 2. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа**
  - ✓ связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов проживавших на территории Древней Руси
  - ✓ приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов
- 3. Понятие комплекс физических упражнений**
  - ✓ что такое комплексы физических упражнений
  - ✓ приводить примеры комплексов упражнений и определять их направлен

### **4 класс:**

1. История физической культуры (развитие физической культуры в России, роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта, необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой)
2. От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать (физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. способы регулирования нагрузки. роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок)
3. Правила предупреждения травм (Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, правила

предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми и плавании.)

4. Оказание первой помощи при лёгких травмах. (травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой, способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.

5. Закаливание (закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоемах; общие правила проведения закаливающих процедур в естественных водоемах)

### **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.***

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения.

Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; 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 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 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 поочередно 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 асимметричными 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 поочередно 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.

## Уровень и оценка результатов для девочек

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ				
			ДЕВОЧКИ				
			высокий «5»	выше среднего «4»	Средний «3»	ниже среднего «3»слаб.	низкий «2»
1	Прыжок в длину с места, см	7	123	111-122	99-110	85-98	84
		8	132	119-131	106-118	90-105	89
		9	140	127-139	114-126	98-113	97
		10	157	142-156	127-141	108-126	107
2	Гибкость  Наклон вперед из положения сидя, см	7	11	8-10	5-7	3-4	2
		8	12	9-11	6-8	3-5	2
		9	13	10-12	6-9	3-5	2
		10	14	11-13	7-10	4-6	3
3	Гибкость.  Наклон вперед из положения стоя (см)	7	12,5 и выше	6-9	2	1	0
		8	11,5	5-8	2	1	0
		9	13,0	6-9	3	1	0
		10	14,0	7-10	3	2	1
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	7	8	6	4	3	2
		8	10	8	6	4	3
		9	12	10	8	6	4
		10	14	12	10	8	5
5.	Поднимание туловища из положения лежа на животе за 15 сек., раз	7	5	4	3	2	1
		8	6	5	4	3	2
		9	7	6	5	4	3
		10	8	7	6	5	4
	Поднимание	7	7	6	5	4	3

6.	туловища из положения лежа на спине за 15 сек., раз	8	8	7	6	5	4
		9	9	8	7	6	5
		10	10	9	8	7	6
7.	Приседания за 30 сек., раз	7	15	14	13	12	11
		8	16	15	14	13	12
		9	17	16	15	14	13
		10	18	17	16	15	14

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ				
			ДЕВОЧКИ				
			высокий «5»	выше среднего «4»	Средний «3»	ниже среднего «3»слаб.	низкий «2»
8.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 сек., раз	7	25	20	15	10	5
		8	26	21	16	11	6
		9	28	23	18	13	8
		10	29	24	19	14	9
9.	Прыжки со скакалкой за 20 сек., раз	7	20	16	12	8	5
		8	22	18	14	10	7
		9	25	21	17	13	9
		10	28	23	19	15	11
10.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, см	7	250	225	200	175	150
		8	280	255	230	205	180
		9	310	285	260	235	210
		10	340	315	290	265	240
11	Скоростные Бег 30 м, сек	7	5,7 и выше	6,8-5,8	7,5-6,9	8,6-7,6	8,5 и ниже
		8	5,4 -«-	5.9-5,5	7,0-6,0	7,5-7,1	7,6 -«-
		9	5,1-«-	5,5-5,2	6,3-5,6	6,7-6,4	6,8 -«-
		10	4,7 -«-	5.2-4,8	6,2-5,3	6,7-6,3	6,8 - « -



12	Координационные Челночный бег 3*10 сек.	7	12,1 и выше	12,5-12,2	13,2-12,6	14,3-13,3	14,4 и ниже
		8	11,8 -«-	12,1-11,9	12,9-12,2	13,9-13,0	14,0 -«-
		9	11,1 -«-	11,5-11,2	12,5-11,6	13,4-12,6	13,5 -«-
		10	10,8 -«-	11,3-10,9	12,1-11,4	13,1-12,2	13,2 -«-
13	Медленный бег в сочетании с ходьбой за 6 мин., м	7	900	800	700	600	500
		8	950	850	750	650	550
		9	1000	900	800	700	600
		10	1050	950	850	750	650
14	Подтягивание из виса, раз	7	18 и выше	15-17	10-14	7-9	6 и ниже
		8	21 -«-	17-20	10-16	6-9	5 -«-
		9	21 - «-	18-20	11-17	8-10	7 -«-
		10	21 -«-	18-20	13-17	10-12	9-«-

### Уровень и оценки результатов для мальчиков

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ				
			МАЛЬЧИКИ				
			высо- кий «5»	выше среднего «4»	Средний «3»	ниже среднего «3»слаб.	низ- кий «2»
1	Прыжок в длину с места, см	7	130	117-129	104-116	88-103	87
		8	145	132-144	119-131	103-118	102
		9	158	145-157	132-144	116-131	115
		10	166	153-165	141-152	124-140	123
2	Гибкость Наклон вперед из положения сидя, см	7	5	4	3	2	1
		8	6	5	3-4	2	1
		9	7	5-6	3-4	2	1
		10	8	6-7	4-5	3	2

3	Гибкость. Наклон вперед из положения стоя (см)	7	9 и выше	3-5	2	1	0
		8	7,5	3-5	2	1	0
		9	7,5	3-5	2	1	0
		10	8,5	4-6	3	2	0
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	7	10	8	6	4	2
		8	13	10	8	6	4
		9	16	13	11	8	6
		10	19	16	13	10	8
5.	Поднимание туловища из положения лежа на животе за 15 сек., раз	7	7	6	5	4	3
		8	8	7	6	5	4
		9	9	8	7	6	5
		10	10	9	8	7	6
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек., раз	7	10	9	8	7	6
		8	11	10	9	8	7
		9	12	11	10	9	8
		10	13	12	11	10	9
7.	Приседания за 30 сек., раз	7	20	18	16	14	12
		8	21	19	17	15	13
		9	22	20	18	16	14
		10	23	21	19	17	15

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ				
			МАЛЬЧИКИ				
			высокий «5»	выше среднего «4»	Средний «3»	ниже среднего «3»слаб.	низкий «2»
8.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 сек., раз	7	30	25	20	15	10
		8	31	26	21	16	11
		9	33	28	23	18	13
		10	34	29	24	19	14

<b>9.</b>	<b>Прыжки со скакалкой за 20 сек., раз</b>	<b>7</b>	15	12	9	7	4
		<b>8</b>	17	14	11	9	6
		<b>9</b>	20	17	14	11	8
		<b>10</b>	25	21	17	13	10
<b>10.</b>	<b>Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, см</b>	<b>7</b>	280	250	220	190	160
		<b>8</b>	320	290	260	230	200
		<b>9</b>	360	330	300	270	240
		<b>10</b>	400	370	340	310	280
<b>11</b>	<b>Скоростные Бег 30 м, сек</b>	<b>7</b>	5,7 и выше	6,7-5,8	7,3-6,8	8,3-7,4	8,4 и ниже
		<b>8</b>	5,6 - « -	6,6-5,7	7,2-6,7	8,0-7,3	8,1 - « -
		<b>9</b>	4,7 - «-	5,2-4,8	6,1-5,3	6,6-6,2	6,7 - « -
		<b>10</b>	4,6 - « -	5,1-4,7	6,0-5,2	6,5-6,1	6,6 - « -
<b>12</b>	<b>Координационные Челночный бег</b>	<b>7</b>	9,9 и ниже	10,8-10,3	11,2 и выше	14,3-13,3	14,4 и ниже
		<b>8</b>	9,1	10,0-9,5	10,4	13,9-13,0	14,0 «-»
		<b>9</b>	8,8	9,9-9,3	10,2	13,4-12,6	13,5 «-»
		<b>10</b>	8,6	9,5-9,0	9,9	13,1-12,2	13,2 «-»
<b>13</b>	<b>Медленный бег в сочетании с ходьбой за 6 мин., м</b>	<b>7</b>	1000	900	800	700	600
		<b>8</b>	1050	950	850	750	650
		<b>9</b>	1100	1000	900	800	700
		<b>10</b>	1150	1050	950	850	750
<b>14</b>	<b>Подтягивание из виса, раз</b>	<b>7</b>	7 и выше	5-6	2-4	1	0
		<b>8</b>	8«-»	6-7	3-5	1-2	0
		<b>9</b>	8«-»	6-7	3-5	1-2	0
		<b>10</b>	9 «-»	7-8	3-6	1-2	0