



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия №2

РАССМОТРЕНО:
на заседании МО
протокол №1
от «29» августа 2024 г.
руководитель МО
 И.В. Баева

СОГЛАСОВАНО:
заместитель
директора по УВР
от «30» августа 2024 г.

 Т.Г. Рябенко

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ гимназии № 2
от «31» августа 2024 г.

 И.В. Лемешева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(название предмета, курса)

для 3-х классов

Баева И.В., Магомедов Ш.А.
учитель физической культуры
учебный год 2024-2025 г.

Предмет: Физическая культура

Курс: «Физическая культура»

Год: 2024-2025 г.

Класс: 3

Программа: Федеральная рабочая программа начального общего образования «Физическая культура» для 1-4 классов ОО, г. Москва, 2023 г

Кол-во часов в год: 68 ч

Составитель: Баева И.В., Магомедов Ш.А.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» в 3-х классах составлена в соответствии с Федеральной рабочей программой начального общего образования «Физическая культура» для 1-4 классов ОО, г. Москва, 2023 г., направлена на реализацию требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 16.11.2022 №992 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (далее-ФОП НОО), Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в ОО РФ, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена на заседании Коллегии Министерства просвещения РФ 24.12.2018 г.), Приказа Министерства просвещения РФ от 11.12.2020 № 712 п. 19.5 ФГОС НОО («Примерная программа воспитания» ФЗ 273 п.12.1, протокол УМО от 02.06.2020), инструктивно-методического письма об организации образовательной деятельности в общеобразовательных организациях Ханты-Мансийского автономного округа – Югры в 2024-2025 учебном году.

При составлении рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» в 3-х классах руководствовались Приказом №117 от 22.02.2023 г. «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», 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)», Приказом №146 от 09.12.2021 г «О внесении изменений в отдельные приказы Минспорта России по вопросу награждения золотым знаком отличия ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО), методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативных испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) Минспорта Российской Федерации от 29.05.2023 г.

В учебном плане МБОУ гимназии №2 на реализацию рабочей программы по физической культуре в 3-х классах выделяется 68 часов в год, 2 часа в неделю.

Программа направлена на реализацию предметного содержания повышенного уровня сложности в соответствии со статусом образовательного учреждения. Реализация программы предполагает деятельностный подход как ведущий принцип организации урока и развития интеллектуального потенциала гимназистов.

Рабочая программа согласована на МО учителей физической культуры МБОУ гимназии №2 от 29.08.2024 г. протокол №1.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью курса образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

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.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Приложение 2

Учебно-методическое обеспечение.

Класс	Учебная программа	Учебники (название, автор)	Методические материалы для учителя (методические рекомендации, пособия и т.п.)	Материалы для учащихся
3 класс	Федеральная рабочая программа начального общего образования «Физическая культура» для 1-4	Федеральная рабочая программа начального общего образования «Физическая культура» для 1-4	А.П. Матвеев Уроки физической культуры Методические рекомендации 1-4 классы. М.: Просвещение 2021 г.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ Учебник А.П. Матвеев «Физическая культура», 3 класс Российская электронная школа (resh.edu.ru) LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений ЯКласс (yaklass.ru)

	классов, г. Москва, 2021 г.	классов, г. Москва, 2021 г. Учебник: А.П. Матвеев Физическая культура 3 класс, учебник для общеобразовательных организаций, 5-е издание, М.: Просвещение, 2021г.	https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/ Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://zdd.1september.ru/ - газета «Здоровье детей» http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов (school-collection.edu.ru) Российская электронная школа (resh.edu.ru) ЯКласс (yaklass.ru)	http://olympic.ware.com.ua/ - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах https://resh.edu.ru/subject https://polozhenie-pri-vypolnenii-fizicheskikh-uprazhnenij-4472405.html://infourok.ru/shpargalka-ishodnoe- https://sdo.edu.orb.ru/ https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms https://cdn.catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf
--	-----------------------------	---	--	---

I. 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 3-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. 9 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; перекаты; 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 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 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; подбирание 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 «Физическая культура», в разделе «Физическое совершенствование» часы раздела «Плавание» реализуем на проведения тестирования учащихся (сдача испытаний ВФСК «ГТО» – II 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»).

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут **сформированы следующие личностные результаты:**

- 1) **патриотическое воспитание:** ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;
- 2) **гражданское воспитание:** представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- 3) **ценности научного познания:** знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;
- 4) **формирование культуры здоровья:** осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- 5) **экологическое воспитание:** экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность. **Познавательные универсальные учебные действия**

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия; моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании; устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов; использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений; использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия Общение:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека; строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия Самоорганизация и самоконтроль:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия; предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни; проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации. **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности. В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре: представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта; выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления; представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц; описывать технику выполнения освоенных физических упражнений; формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре; находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость; различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека; различать упражнения на развитие моторики; объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде; формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор); выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями: самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению; организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью: определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности; проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики. Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты: составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания; выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность: осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков; осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль; осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей; осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под

водой и другие; проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития; осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий; осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность: осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние; осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка); осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку; осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное; осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

Приложение 3

III. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Тип урока	Вид контроля	Основные виды учебной деятельности	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК. Физические упражнения.	1	Вводный инструктаж по ТБ и ПП на рабочем месте. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	Образовательно-познавательный	предварительный	Соблюдают требования по ТБ и ПП. Объясняют связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживающих на территории Древней Руси.	1	
2	Первичный инструктаж на рабочем месте. Физическая нагрузка.	1	Первичный инструктаж на рабочем месте. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Подвижная игра с мячом.	Образовательно-обучающий	оперативный	Соблюдают требования по ТБ и ПП. Определяют связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса-чем выше нагрузка, тем чаще пульс. Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками, управляют своими эмоциями в процессе подвижной игры.	1	
3	Бег на дистанцию 30м с максимальной скоростью с высокого старта.	1	Специальные беговые упражнения. Теоретические сведения. ОРУ в движении. Ускорения до 25-30м 3-4 раза (в 3/4 силы). Встречные эстафеты. Выполнение игры на закрепление навыков бега	Образовательно-тренировочный	оперативный	Проявляют качества быстроты при выполнении беговых упражнений. Выполняют бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство.	2	
4	Высокий старт.	1	Специальные беговые упражнения. (СБУ). Высокий старт. Подводящие упражнения: бег через предметы,	Образовательно-обучающий	оперативный	Характеризуют и демонстрируют технику высокого старта при выполнении беговых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	2	

			расставленные на различном друг от друга расстоянии. Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега.			при разучивании беговых упражнений. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство.		
5	Бег на дистанцию 30м с максимальной скоростью с высокого старта (учет)	1	Специальные беговые упражнения. Выполнение норматива с учетом времени.	Образовательно-тренировочный	контрольный	Выполняют бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию с учетом времени. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство.	3	
6	Подготовка к выполнению видов испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне»	1	ОРУ. Определение уровня физической подготовленности (входной контроль, бег). Подвижные игры «Космонавты», «Воробы и вороны»	Образовательно-тренировочный	контрольный	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Распределяют нагрузку и отдых при выполнении упражнений. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство.	3	
7	Метание малого мяча в цель, на дальность. Подвижные игры.	1	ОРУ с мячами. Метание мяча с места в вертикальную и горизонтальные цели, на дальность. Выполнение подвижных игр на закрепления навыка метания.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Осваивают и демонстрируют технику метания. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности.	4	
8	Прыжки в высоту с места.	1	Теоретические сведения. ОРУ в движении, на месте. Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений (повторение материала 2 класса). Выполнение подвижных игр на закрепление навыка прыжка.	Образовательно-обучающий	оперативный	Демонстрируют технику прыжка в высоту с места (толчком двумя) в условиях учебной деятельности.	4	
9	Прыжки в длину с места. Учет.	1	ОРУ в движении, на месте. Прыжки со скакалкой. Выполнение норматива (входной контроль).	Образовательно-тренировочный	контрольный	Демонстрируют технику прыжковых упражнений. Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Распределяют нагрузку и отдых при выполнении упражнений.	5	

10	Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги.	1	ОРУ в движении, на месте. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в длину с прямого разбега согнув ноги.	Образовательно-обучающий	оперативный	Выполняют подводящие упражнения для освоения прыжка в длину с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности. Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Управляют эмоциями при общении со сверстниками.	5	
11	Многоскоки. Прыжки через длинную скакалку.	1	Прыжок в высоту. Многоскоки. Прыжки через длинную скакалку. Подвижная игра «Преодоление препятствий»	Образовательно-тренировочный	оперативный	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда. Управляют эмоциями при общении со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство	6	
12	Правильная осанка и её значение для здоровья.	1	Упражнения для формирования правильной осанки и укрепления мышечного корсета Комплекс специальных упражнений на осанку «Ровная спина» «Мы лучше всех».	Образовательно-воспитательный	текущий	Применяют знания ЗОЖ, правильного выполнения упр. для осанки. Демонстрируют примеры правильной осанки и плоскостопия. Рекомендуют способы правильной осанки и правильной походки.	6	
13	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр. Подвижная игра «Перестрелка»	1	ОРУ в движении, на месте. Подвижная игра "Перестрелка" на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: - подача мяча; - прием мяча в парах, тройках.	Образовательно-тренировочный	текущий	Владеют правилами организации и проведения подвижной игры, готовят места занятий с учетом правил техники безопасности. Управляют эмоциями при общении со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство.	7	
14	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1	Игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.	Образовательно-тренировочный	текущий	Владеют правилами организации и проведения подвижной игры, готовят места занятий с учетом правил техники безопасности. Излагают правила и условия проведения подвижной игры на материале легкой	7	

						атлетики. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Управляют эмоциями при общении со сверстниками.		
15	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1	Игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.	Образовательно-тренировочный	текущий	Демонстрируют подвижные игры на материале легкой атлетики. Излагают правила и условия проведения подвижной игры на материале легкой атлетики. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Управляют эмоциями при общении со сверстниками.	8	
16	Инструктаж по ТБ при проведении спортивных игр. Баскетбол. Ведение мяча.	1	История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча на месте и шагом по прямой.	Образовательно-тренировочный	текущий	Рассказывают об истории возникновения и развития игры в баскетбол. Излагают общие правила игры в баскетбол. Описывают технику ведения мяча ранее изученными способами. Демонстрируют технику ведения в условиях учебной деятельности.	8	
17	Баскетбол. Ведение мяча. Передача мяча.	1	Ведение баскетбольного мяча по дуге «змейкой», передача мяча от груди.	Образовательно-тренировочный	текущий	Излагают общие правила игры в баскетбол. Описывают технику ведения мяча ранее изученными способами. Демонстрируют технику ведения в условиях учебной деятельности.	9	
18	Подготовка к выполнению видов испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне»	1	Общеразвивающие упражнения. Определение уровня физической подготовленности (нормы ГТО)	Образовательно-тренировочный	контрольный	Проявляют физические качества. Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда.	9	
19	Подготовка к выполнению видов испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне»	1	Общеразвивающие упражнения. Определение уровня физической подготовленности (нормы ГТО)	Образовательно-тренировочный	контрольный	Проявляют физические качества. Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда.	10	
20	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. История возникновения акробатики и гимнастики.	1	Инструктаж по ТБ и ПП на занятиях гимнастикой. Оборудование для занятий. Техника акробатических упражнений.	Образовательно-познавательный	предварительный	Определяют ситуации требующие применений правил ТБ. Рассказывают об истории возникновения современной акробатики и гимнастики.	10	

21	Строевые упражнения. Кувырок вперед.	1	Повороты на месте. Строевые упражнения на месте и в движении. Команды: «По диагонали – марш!», «Противоходом» направо (налево) – марш!» Исходные положения: "упор присев", "стойка на коленях", сед, положение лежа на спине и перекат на спине, "группировка". Командная эстафета с набивным мячом.	Образовательно-обучающий	Оперативный	Совершенствуют технику освоенных упражнений. Объясняют технику кувырка вперед, находят ошибки и исправляют их. Различают повороты. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности.	11	
22	Кувырок вперед (учет)	1	Положение лежа на спине, перекат на спине, группировка из положения стоя и лежа на спине, кувырок вперед.	Образовательно-тренировочный	контрольный	Демонстрируют технику выполнения кувырка вперед из упора присев в упор присев.	11	
23	Кувырок назад.	1	Техника выполнения кувырка назад. Подводящие упражнения для освоения кувырка назад. Раскачивания в "группировке". Кувырок назад. Подвижная игра "Альпинисты"	Образовательно-обучающий	Оперативный	Осваивают технику кувырка назад. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Организуют деятельность с учетом требований безопасности. Управляют эмоциями, проявляют сдержанность и рассудительность. Оказывают помощь сверстникам.	12	
24	Гимнастический мост.	1	Техника акробатических упражнений. Упоры присев, лежа, согнувшись, лежа сзади Гимнастический мост из положения лежа на спине с последующим переходом в исходное положение (лежа на спине). Техника подтягиваний на перекладине. Подтягивания в висячем положении (м) и в висячем положении лежа (д) на перекладине. Подвижная игра «Вызов номеров».	Образовательно-обучающий	оперативный	Различают упражнения на развитие физических качеств. Демонстрируют технику выполнения гимнастического моста. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Организуют деятельность с учетом требований безопасности. Управляют своими эмоциями.	12	
25	Комплекс ОРУ с гантелями.	1	Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Подтягивание: из виса (мальчики), из виса лежа (девочки). Игра на внимание	Образовательно-тренировочный	текущий	Характеризуют дозировку и последовательность упражнений с гантелями. Выполняют комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины. Составляют комплексы упражнений с гантелями.	13	

						Моделируют упражнения с учетом их цели.		
26	Упражнения на формирование осанки.	1	Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки тела. Развитие силы мышц рук. Подтягивания лежа на гимнастической скамейке.	Образовательно-тренировочный	текущий	Составляют комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Моделируют упражнения с учетом их цели. Находят ошибки при выполнении упражнений. Распределяют нагрузку и отдых при выполнении упражнений.	13	
27	Акробатические упражнения.	1	Акробатическая комбинация — кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги, кувырок в сторону в группировке. Сгибание и разгибание рук из положения упор лежа	Образовательно-тренировочный	контрольный	Совершенствуют технику ранее освоенных упражнений. Составляют комплексы упражнений на развитие мышц туловища. Определяют уровень физической подготовленности. Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда. Находят ошибки при выполнении упражнений.	14	
28	ОРУ с гимнастическими палками. Наклон. Висы, упоры.	1	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Учет - наклон вперед из положения сидя на полу (гибкость). Упражнения в исходных положениях сидя и лежа на полу. Висы, упоры и упражнения на равновесие. Равновесия на одной и двух ногах. Висы и упоры на бревне.	Образовательно-тренировочный	контрольный	Составляют комплексы упражнений на развитие мышц туловища. Определяют уровень физической подготовленности. Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда. Демонстрируют технику выполнения висов и упоров. Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения.	14	
29	Гимнастические упражнения. Эстафеты.	1	Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне. Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90 и 180. Эстафеты с гимнастическими скамейками и обручами.	Образовательно-обучающий	оперативный	Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности. Находят ошибки при выполнении упражнений. Технически правильно выполняют двигательные действия. Организуют свою деятельность с учетом требований безопасности игровой деятельности.	15	

30	Прыжки через скакалку (учет)	1	Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью ее вращения.	Образовательно-обучающий	контрольный	Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения.	15	
31	ОРУ на гимнастических скамейках	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".	Образовательно-тренировочный	оперативный	Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивают ловкость и прыгучесть. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	16	
32	Опорный прыжок.	1	Комплекс ОРУ упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла — разбег, отталкивание от мостика, наскок на козла в упор присев, соскок вниз. Подвижные эстафеты: «Веселые старты»	Образовательно-тренировочный	текущий	Выполняют подводящие упражнения для освоения опорных прыжков. Организуют свою деятельность с учетом требований безопасности. Организуют и проводят игры с учетом соревновательной деятельности.	16	
33	Опорный прыжок (учет)	1	Комплекс ОРУ упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла — разбег, отталкивание от мостика, наскок на козла в упор присев, соскок вниз.	Образовательно-тренировочный	контрольный	Демонстрируют технику выполнения опорного прыжка.	17	
34	Лазание по скамейке	1	Отработка техники перелезаний. Лазание по наклонной скамейке. Подвижные игры: "День и ночь", "Кошки и мышки".	Образовательно-тренировочный	текущий	Выполняют технику лазанья по канату в три и два приема. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Организуют самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности. Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками, управляют своими эмоциями.	17	
35	Преодоление полосы препятствий (учет)	1	Передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре. Перелезание через гимнастическую	Образовательно-тренировочный	текущий	Совершенствовать технику выполнения прикладных упражнений. Характеризовать и демонстрировать технику передвижений по	18	

			скамейку и горку матов. Ползание по-пластунски, ногами вперед, проползание под гимнастическим козлом, запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее.			гимнастической скамейке разными способами. Преодолевать полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности.		
36	Подвижные игры.	1	Подвижная игра «Передал-садись»	Образовательно-тренировочный	текущий	Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учетом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.	18	
37	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжные гонки в ХМАО.	1	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на уроке лыжной подготовки. Подбор одежды для занятий. Построение с лыжами, переноска лыж. Развитие лыжного вида спорта в ХМАО.	Образовательно-познавательный	оперативный	Соблюдают правила безопасного поведения. Умеют подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой, правильно обращаются с лыжным инвентарем. Строятся и переносят лыжи изученным способом.	19	
38	Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой».	1	Передвижение 500 м попеременным двухшажным ходом.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Демонстрируют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500м). Демонстрируют технику подъема и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности.	19	
39	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	1	Передвижение 500 м попеременным двухшажным ходом.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Демонстрируют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500м). Демонстрируют технику подъема и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности.	20	
40	Попеременный двухшажный ход (учет)	1	ОРУ. Строевые команды. Отталкивание в попеременном двухшажном	Образовательно-тренировочный	контрольный	Соблюдают правила безопасного поведения. Объясняют технику двигательных действий, анализируют и находят ошибки. Правильно дышат	20	

			ходе. Координация работы рук и ног в ходе. Подвижная игра «Быстрый лыжник»			при ходьбе и беге на лыжах. Находят ошибки при выполнении учебных заданий.		
41	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом» (учет)	1	Отталкивание в попеременном двухшажном ходе (лыжами и палками). Выполнение подвижной игры на закрепление хода. Подвижная игра «Пятнашки простые»	Образовательно-обучающий	контрольный	Соблюдают правила безопасного поведения. Объясняют технику скользящего шага. Анализируют и находят ошибки. Знают правила подвижных игр. Проявляют ловкость. Находят ошибки при выполнении упражнений. Технически правильно выполняют двигательные действия. Организуют свою деятельность с учетом требований безопасности.	21	
42	Одновременный двухшажный ход.	1	Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода.	Образовательно-обучающий	оперативный	Выполняют подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности. Соблюдают правила безопасного поведения во время самостоятельных прогулок. Правильно выполняют строевые команды. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Организуют деятельность с учетом правил ТБ. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство, управляют своими эмоциями, оказывают помощь сверстникам.	21	
43	Одновременный двухшажный ход (учет)	1	Строевые команды со скрепленными лыжами: «Становись!», «Равняйся!», «На лыжи становись!», «Равняйся!», «Смирно!» Передвижение одновременным двухшажным ходом, размеченной ориентирами. Подвижная игра «Быстрый лыжник»	Образовательно-тренировочный	контрольный	Демонстрируют технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции. Соблюдают правила безопасного поведения. Объясняют технику двигательных действий, анализировать и находят ошибки. Правильно дышат при ходьбе и беге на лыжах. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство, управляют своими эмоциями, оказывают помощь сверстникам.	22	

44	Чередование ходов.	1	Чередование одновременного двухшажного и попеременного двухшажного ходов. Прохождение дистанции до 1000 м. Поворот "переступанием" на месте. Выполнение подвижной игры на закрепление хода.	Образовательно-обучающий	оперативный	Описывают технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход и обратно. Соблюдают правила безопасного поведения. Объясняют технику скользящего шага. Анализируют и находят ошибки. Знают правила подвижных игр. Проявляют ловкость и дисциплинированность, трудолюбие и упорство, управляют своими эмоциями, оказывают помощь сверстникам координацию.	22	
45	Чередование ходов (учет)	1	Чередование одновременного двухшажного и попеременного двухшажного ходов. Прохождение дистанции до 1000 м.. Выполнение подвижной игры на закрепление хода.	Образовательно-обучающий	контрольный	Демонстрируют чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Соблюдают правила безопасного поведения. Объясняют технику двигательных действий, анализируют и находят ошибки. Правильно дышат при ходьбе на лыжах. Находят ошибки при выполнении упражнений. Технически правильно выполняют двигательные действия. Организуют свою деятельность с учетом требований безопасности.	23	
46	«Мы сдаем ГТО»	1	Что такое комплекс ГТО? Основные принципы ГТО. Кто может сдавать комплекс ГТО, как подготовиться к сдаче Комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению требований Комплекса ГТО.	Образовательно-воспитательный	оперативный	Активизируют жизненно важные потребности личности, которые способствуют освоению личностью новых ценностей, выработки на этой основе установок, ценностных ориентаций, социальных потребностей.	23	
47	Прохождение дистанции 1000 м.	1	Прохождение дистанции 1000 метров с одновременным и попеременным двухшажными ходами. Подвижная игра «Поезд».	Образовательно-тренировочный	оперативный	Соблюдают правила безопасного поведения. Правильно дышат при ходьбе на лыжах. Развивают выносливость, ловкость. Знают правила п/игр. Распределяют нагрузку и отдых при выполнении упражнений.	24	

						Организовывают свою деятельность с учетом требований безопасности.		
48	Прохождение дистанции 1000 м (учет)	1	Прохождение дистанции 1000 м с учетом времени. (мальчики – 9,05; девочки – 9,35) Подвижная игра на развитие координации.	Образовательно-тренировочный	контрольный	Соблюдают правила безопасного поведения. Правильно дышат при ходьбе на лыжах. Развивают выносливость. Организуют и проводят соревнования. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство, управляют своими эмоциями, оказывают помощь сверстникам.	24	
49	Физическая нагрузка в процессе занятий лыжами. Подвижные игры на улице.	1	Повышение физической нагрузки за счет увеличения количества повторений и протяженности тренировочной дистанции. Эстафеты и подвижные игры: «Скольжение», «Накат», «Гонки», «По местам», «Тройки».	Образовательно-тренировочный	текущий	Рассуждают об изменении физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	25	
50	Инструктаж по ТБ при проведении спортивных игр в спортивном зале. Волейбол.	1	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр в спортивном зале. Прямая нижняя подача.	Образовательно-обучающий	текущий	Описывают технику приема и передачи мяча снизу двумя руками, демонстрируют эти технические действия в условиях учебной деятельности. Организуют свою деятельность с учетом требований безопасности. Управляют эмоциями при общении со сверстниками	25	
51	Подача мяча. Прием и передача мяча (учет) Подвижные игры «Перестрелка»	1	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Эстафеты и подвижные игры: «Догонялки» Прямая нижняя подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры по выбору учащихся. «Перестрелка»	Образовательно-тренировочный	текущий	Описывают технику приема и передачи мяча снизу двумя руками, демонстрируют эти технические действия в условиях учебной деятельности. Организуют свою деятельность с учетом требований безопасности. Управляют эмоциями при общении со сверстниками.	26	
52	Комплекс ОРУ для укрепления пальцев рук. Подвижные игры «Перестрелка»	1	Комплекс упражнений с малым (теннисным) мячом. Комплекс упражнений с набивным мячом. Подвижные игры по выбору учащихся. «Перестрелка»	Образовательно-тренировочный	текущий	Развивают пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом. Развивают мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом. Находят ошибки	26	

						при выполнении упражнений. Технически правильно выполняют двигательные действия. Организуют свою деятельность с учетом требований безопасности.		
53	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног.	1	Комплекс упражнений скоростно-силовой направленности. Эстафеты и подвижные игры: «Догонялки»	Образовательно-тренировочный	текущий	Развивают мышцы ног с помощью специальных упражнений скоростно-силовой направленности. Соблюдают правила безопасного поведения. Знают правила и названия п/игр. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство, управляют своими эмоциями, оказывают помощь сверстникам. Активно включаются во взаимодействие со сверстниками.	27	
54	Передача мяча сверху двумя руками. Подвижные игры «Перестрелка»	1	Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры по выбору учащихся. «Перестрелка»	Образовательно-обучающий	текущий	Выполняют подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности. Организуют свою деятельность с учетом требований безопасности. Управляют эмоциями при общении со сверстниками	27	
55	Передача мяча сверху двумя руками (учет) Подвижные игры «Перестрелка»	1	Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры по выбору учащихся. «Перестрелка»	Образовательно-тренировочный	текущий	Выполняют подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности. Находят ошибки при выполнении упражнений. Технически правильно выполняют двигательные действия. Организуют свою деятельность с учетом требований безопасности.	28	
56	Подвижные игры на материале спортивной игры	1	Подвижные игры «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта»	Образовательно-тренировочный	итоговый	Владеют правилами организации и проведения подвижных игр, готовят места занятий с учетом правил техники безопасности.	28	
57	Баскетбол. Ведение мяча.	1	История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча на месте и шагом по прямой.	Образовательно-тренировочный	текущий	Излагают общие правила игры в баскетбол. Описывают технику ведения мяча ранее изученными способами. Демонстрируют технику ведения в условиях учебной деятельности.	29	

58	Ведение мяча.	1	Ведение баскетбольного мяча по дуге, «змейкой». Обводка стоек в передвижениях шагом и медленным бегом.	Образовательно-тренировочный	текущий	Излагают общие правила игры в баскетбол. Описывают технику ведения мяча ранее изученными способами. Демонстрируют технику ведения в условиях учебной деятельности.	29	
59	Передача мяча.	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди после отскока от стены, в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом.	Образовательно-тренировочный	текущий	Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3-5 м друг от друга. Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом.	30	
60	Бросок мяча.	1	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей»	Образовательно-тренировочный	текущий	Характеризуют и демонстрируют технику броска мяча в кольцо с расстояния 6-8 м. Развивают мышцы рук с помощью упражнений с набивным мячом. Развивают мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением. Владеют правилами организации и проведения подвижных игр. Регулируют эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности.	30	
61	Ведение мяча, броски мяча в корзину	1	Ведение баскетбольного мяча по дуге, «змейкой». Обводка стоек в передвижениях шагом и медленным бегом. Бросок мяча двумя руками от груди с места.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Демонстрируют технику ведения в условиях учебной деятельности. Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом. Характеризуют и демонстрируют технику броска мяча в кольцо с расстояния 6-8 м. Развивают мышцы рук с помощью упражнений с набивным мячом.	31	
62	Ведение мяча, броски мяча в корзину (учет)	1	Ведение баскетбольного мяча по дуге, «змейкой». Обводка стоек в передвижениях шагом и медленным бегом. Бросок мяча двумя руками от груди с места.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Демонстрируют технику ведения в условиях учебной деятельности. Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом. Характеризуют и демонстрируют технику броска мяча в кольцо с расстояния 6-8 м. Развивают мышцы	31	

						рук с помощью упражнений с набивным мячом.		
63	Подготовка к выполнению видов испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне»	1	Общеразвивающие упражнения. Определение уровня физической подготовленности (нормы ГТО)	Образовательно-тренировочный	оперативный	Проявляют физические качества. Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда.	32	
64	Инструктаж по ТБ и ПП на уроках легкой атлетики. Бег.	1	Инструктаж по ТБ и ПП при выполнении легкоатлетических упражнений и подвижных игр. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Подвижные игры: «Пустое место», «Третий лишний»	Образовательно-тренировочный	оперативный	Характеризуют и демонстрируют технику равномерного бега в режиме умеренной интенсивности. Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками, управляют своими эмоциями в процессе подвижной игры.	32	
65	Бег.	1	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Подвижные игры: «Пустое место», «Третий лишний»	Образовательно-тренировочный	оперативный	Характеризуют и демонстрируют технику равномерного бега в режиме умеренной интенсивности. Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками, управляют своими эмоциями в процессе подвижной игры.	33	
66	Высокий старт.	1	Специальные беговые упражнения. (СБУ). Высокий старт. Подводящие упражнения: бег через предметы, расставленные на различном друг от друга расстоянии. Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	Образовательно-обучающий	оперативный	Характеризуют и демонстрируют технику высокого старта при выполнении беговых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании беговых упражнений. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство.	33	
67	Бег на дистанцию 30м с максимальной скоростью с высокого старта.	1	Специальные беговые упражнения. Теоретические сведения. ОРУ в движении. Ускорения до 25-30м 3-4 раза (в 3/4 силы). Встречные эстафеты. Выполнение игры на закрепление навыков бега	Образовательно-тренировочный	оперативный	Проявляют качества быстроты при выполнении беговых упражнений. Выполняют бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство.	34	
68	Подготовка к выполнению видов испытаний ВФСК	1	ОРУ. Определение уровня физической	Образовательно-тренировочный	контрольный	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Распределяют	34	

	«Готов к труду и обороне»		подготовленности (итоговый контроль, бег). Подвижные игры «Космонавты», «Воробьи и вороны»			нагрузку и отдых при выполнении упражнений. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство.		
--	---------------------------	--	---	--	--	--	--	--

Приложение 1

Пакет оценочных средств и критерии оценивания по предмету «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 нашей 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.

Проверку выполнения школьниками указанных требований рекомендуется проводить в форме контрольных уроков с использованием разнообразных методов контроля. При этом проверки могут носить разный характер:

- тематическая проверка характеризуется тем, что проверяется подготовленность учащихся в рамках одной дидактической единицы (одного вопроса или одной практической задачи). Например, ответить на вопрос «Как возникли первые соревнования?», или выполнить одно практическое задание, например «Выполнить комплекс утренней гимнастики», или решить одну практическую задачу, например «Организовать и провести подвижную игру с классом»;
- целевая проверка связана с определением подготовленности учащихся в рамках одного целостного требования. Например, по требованию иметь представление о правилах использования закаливающих процедур учащийся должен рассказать о закаливании, его роли в укреплении здоровья, перечислить основные способы закаливания, раскрыть правила и последовательность выполнения действий при закаливании, скажем, способом обтирания;
- комплексная проверка представляет собой оценивание подготовленности учащихся в рамках нескольких дидактических единиц из разных групп требований. Например, ответить на вопрос «Что такое качество силы?», далее продемонстрировать уровень развития быстроты и провести подвижную игру с классом. Как правило, тематическая проверка является текущей и осуществляется на уроках физической культуры в течение учебной четверти (учебного триместра), по мере освоения учащимися соответствующих учебных тем.

В свою очередь, целевую проверку рекомендуется проводить в конце учебной четверти (учебного триместра) с целью возможного уточнения итоговой оценки за текущую учебную четверть и коррекции учебных планов на предстоящую учебную четверть (триместр).

В то же время комплексную проверку рекомендуется проводить в конце учебного года с целью возможной коррекции годовой переводной оценки, а также внесения соответствующих учебных тем для повторения в план последующего учебного года. При этом во время проведения комплексной проверки учащимся целесообразно

давать разные наборы проверочных заданий, т. е. каждый учащийся (или небольшая группа учащихся) выполняет свой набор заданий. По итоговым результатам комплексной проверки определяется и уровень подготовленности каждого учащегося с последующим отнесением его в ту или иную качественную категорию подготовленности (низкий, средний и высокий уровень). Эти уровни рассчитываются учителем по средней величине суммарных оценок, полученных школьниками за выполнение учебных заданий, отражающих соответственно полноту и глубину показанных ими знаний, качество освоенных способов и умений, а также продемонстрированных приростов показателей развития основных физических качеств:

- при тематической проверке (один вопрос или одна практическая задача) максимально возможная оценка — пять баллов (5) и минимально возможная — два балла (2). Оценивается полнота ответа;
- при целевой проверке (целостное требование) оценка выставляется за каждое выполненное задание (максимальная — 5, минимальная — 2). Полученные оценки суммируются и делятся на количество предъявленных заданий. После этого усреднённая оценка соотносится с соответствующим уровнем подготовленности. Здесь надо отметить, что при рекомендуемом отнесении учащихся к соответствующему уровню подготовленности (низкий, средний и высокий) учитель объективно видит не только годовую динамику перехода каждого учащегося с одного уровня на другой, но и успешность каждого класса в целом.
- при комплексной проверке методика оценивания и распределения учащихся по уровням подготовленности осуществляется так же, как и при целевой проверке. Однако поскольку комплексная проверка используется по преимуществу для подведения итогов учебного года, то выставление оценок рекомендуется осуществлять при наличии относительно более объективных критериев. Так, при проверке освоения качества знаний требований учитель берёт соответствующее требование и самостоятельно, в зависимости от объёма пройденного учащимися учебного материала, формулирует смысловые единицы в виде соответствующих вопросов. Затем разрабатывает шкалу оценок по значимости правильных ответов. Аналогичным образом он отрабатывает смысловые единицы (учебные задания) и при проверке практических навыков и умений.

Оценка:

- пять баллов выставляется учащемуся за то, что он смог полностью выразить смысловое содержание (смысловые единицы) предложенного вопроса, задания или решаемой практической задачи;
- четыре балла выставляется за то, что учащийся смог достаточно полно выразить основы смыслового содержания (базовые смысловые единицы) предложенного вопроса, задания или решаемой практической задачи;
- три балла выставляется за то, что учащийся смог частично выразить некоторые основы смыслового содержания, предложенного вопроса, задания или решаемой задачи;
- два балла выставляется за то, что учащийся не смог достаточно чётко выразить ни одной единицы смыслового содержания, предложенного вопроса, задания или решаемой задачи.

Для проверки уровня физической подготовленности рекомендуется руководствоваться оценками, предложенными в учебной программе. Полученное среднее значение по всем выполненным школьниками заданиям при комплексной проверке ранжируется по соответствующим качественным уровням: низкий уровень (усреднённая оценка от 2,5 до 3,5 балла); средний уровень (от 3,6 до 4,5 балла); высокий уровень (от 4,6 до 5,0 балла). Хотя по трудоёмкости данная методика превышает стандартные подходы, но зато она позволяет более объективно осуществлять оценивание подготовленности учащихся, причём в рамках как тематической, так и целевой и комплексной проверки. Помимо этого, полученные результаты такой проверки позволяют более обоснованно и предметно корректировать учебные планы.

Предложенные в рабочей программе оценочные и сопутствующие контрольно-оценочной деятельности методические материалы для учителя учитывают предметные особенности курса «Физическая культура. 3-4 класс». Предложенные типы и примеры заданий ориентируют учителя в диапазоне контрольно-измерительных материалов по курсу «Физическая культура. 3 класс», позволяют отрабатывать навыки, закреплять полученные знания и контролировать результаты обучения как в рамках тренировочного, контрольного и дополнительного модулей:

1. Средние функциональные показатели детей младшего школьного возраста в покое и максимальной нагрузке.
2. Тестирование физической подготовленности.
3. Уровень формирования социально-значимых качеств учащихся.
4. Ведущие мотивы к занятиям физической культурой, формирующиеся в младшем школьном возрасте.
5. Сдача испытаний ВФСК «ГТО» («Готов к труду и обороне») II ступень.

Задания могут быть использованы как в ходе каждого урока, так и в рамках итогового урока по материалу раздела.

Учебные нормативы 3 класс (9 лет)

№ п/п	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	Единицы измерения	ОЦЕНКИ					
			мальчики			девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 30 м. с высокого старта	с	6,7	6,2	5,9	6,8	6,4	6,0
2	Бег 60 м. с низкого старта	с	11,6	10,8	10,5	11,8	11,3	10,6
3	Бег 500 м.	мин. с.	2,40	2,30	2,20	3,00	2,50	2,25
4	Бег 1000 м.	мин. с.	6,50	6,25	6,00	7,00	6,40	6,20
5	Бег 2000 м.	мин. с.	Без учёта времени.					
6	6-минутный бег	м	800	1000	1200	600	900	1000
7	Челночный бег 3 на 10 м.	с	10,3	9,8	9,2	11,2	10,4	10,0
8	Челночный бег 4 на 9 м.	с	11,5	10,9	10,4	11,9	11,2	10,7
9	Прыжки в длину с места	см	120	140	160	120	135	150
10	Прыжки в длину с разбега	см	220	260	320	200	220	260
11	Прыжки в высоту с разбега	см	55	65	75	45	55	65
12	Прыжки через скакалку за 1 мин	раз	40	50	60	50	60	70
13	Прыжки через скакалку за 30 сек	раз	10	20	30	20	30	40
14	Метание мяча на с разбега на дальность (150 г)	м	15	19	22	8	12	15
15	Метание мяча в цель, дистанция 6 метр (150 г)	раз	1	2	3	1	2	3
16	Подтягивание на низкой перекладине	раз	8	12	19	5	8	14
17	Подтягивание на высокой перекладине	раз	1	3	5			
18	Поднимание туловища за 30 сек, руки за головой	раз	13	20	24	11	16	21
19	Поднимание туловища за 1 мин, руки за головой	раз	23	28	34	20	24	30
20	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз	6	10	15	3	6	10
21	Вис на перекладине (сек)	с	5	16	23	5	9	16
22	Наклон туловища вперёд сидя на полу (гибкость)	+см	+2	+3	+7	+4	+7	+10
23	Наклон туловища вперёд (гибкость) стоя на скамье	+см	+2	+3	+7	+4	+7	+10
24	Лыжные гонки 1 км	мин.с	8,30	8,00	7,30	9,00	8,30	8,00
25	Лыжные гонки 2 км		Без учёта времени.					