

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа № 174 имени И.П. Зорина» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
физической культуры
Протокол №1 от 28.08.2020г.
Руководитель ШМО
 /А.А. Коренченко/

ПРОВЕРЕНО
Заместитель директора по УВР
 /Г.В. Артемьева/
28.08 2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Школы №174
г.о. Самара
 /Н.В. Кондранова/
Приказ № от 28.08 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Класс: 1-4

Составитель: Коренченко Александр Андреевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе следующих документов:

- соответствие с ФГОС НОО
- соответствие с ООП НОО
- «Комплексной программы физического воспитания 1-4 класс», автором - составителем которой являются В.И.Лях; издательство «Просвещение», Москва – 2020г.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Цель:

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 1—4 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются : демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Курс «Физическая культура» изучается в 1-4 м классе из расчёта 3 ч в неделю в 1 классе —99ч, во 2 классе — 102ч, в 3классе— 102ч, в 4 классе— 102ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введён приказом Министерства науки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: « Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 405 часов на пять лет обучения (по 3 часа в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень формирования качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу

выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от

индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью,

регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
1.Строевая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> – рассматривать физическую подготовку совмещённую со строевой подготовкой. Ученики начальных классов научатся как строится в одну шеренгу, выполнять построения по росту, выполнять различные команды, выбор командира команды, правильно выполнять перестроения, выполнять размыкания в колонну по 2, по 3, по 4 и т.д.; – строевая подготовке – это воспитание дисциплины, формирование знаний в области выполнения команд в коллективе; – формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; – раскрывать базовые понятия и термины в строевой подготовке, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; – разрабатывать содержание самостоятельных занятий о строевой подготовке, определять их направленность и формулировать задачи; – руководствоваться правилами техники безопасности, соблюдением интервала во время строевой подготовки; – классифицировать строевые упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению 	<ul style="list-style-type: none"> – определять признаки положительного влияния занятий строевой подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; – проводить занятия строевой подготовкой во время урока физической культурой обеспечивать их направленность на выполнение команд и дисциплину; – получив полученные знания и умения, начиная с первого класса, ученики выполняют различные упражнения использованием ходьбы по залу, различные повороты «направо», «налево», «кругом», размыкания, перестроения, размыкания, смыкания; – выполнять комплексы упражнений в парах с использованием знаний и навыков строевой подготовки; – преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов ходьбы(широким шагом) , поворотов на месте и в движении и т.д.; – выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

	<p>здоровья и развитию физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; – выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; – выполнять различные комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; – выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуальной подготовки при выполнении строевых упражнений. <p>–</p>	
<p>2.Легкая атлетика</p>	<ul style="list-style-type: none"> - формировать представление о правилах безопасности и поведения на занятиях лёгкой атлетикой; - обучение естественным видам движений (бег, прыжки, метание); - содействие освоению основ рациональной техники движений, необходимой в в дальнейших средних и старших классах; - обогащать двигательный опыт ребёнка, используя для этого возможные варианты упражнений и меняя условия из проведения; - приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции; - приобретают умения выполнения прыжков в длину с места и с разбега(при условии наличия прыжковой ямы); -развивать физические способности : скоростные, координационные, скоростно- силовые, выносливость, гибкость, силовые; -приобретают навыки и умения при метании малого мяча 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения в движении; -выполнять прыжки в длину с места; -выполнение бега 30м. на время; - выполнение челночного бега 3x10м. с предметами и без предметов; -технике бега с равномерной скоростью 2-6 минут; -продолжить закрепление навыков и умений при выполнении броска мяча на дальность; -выполнения наклона вперёд из положения сидя; -подтягивание на высокой перекладине из виса; - формировать умение правильно оценить своё самочувствие. --выполнять командные эстафеты с применением полученных навыков и умений; -вариативность выполнения и применения в различных условиях бега, прыжков и метаний; -возможность проведения лёгкоатлетических упражнений в игровой форме.

	<p>на дальность;</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать представление о влиянии занятий ОРУ (прыжковые упражнения) на телосложение человека; -формировать представление учащихся о личной гигиене. -содействие формированию морально-волевых качеств личности ребёнка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищеского и коллективизма. 	
<p>3.Подвижные игры.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - формировать представление о правилах безопасности и поведения при занятиях подвижными играми; - решение комплекса взаимосвязанных задач воспитания младшего школьника, развитие его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений; - направленность на развитие творчества, воображения; - воспитание инициативности, самостоятельности действий; -выработка умений выполнять правила общественного порядка; - закладывание основ игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных умений : - ходьба, бег, прыжки, метание; -игровых умений - ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу; - технико-тактические взаимодействия – выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником; -формируется воспитание и интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно проводить и подбирать игры в свободное время; -упражнения с большими и малыми мячами; - варьировать условия проведения, число участников, 	<ul style="list-style-type: none"> – определять признаки положительного влияния занятий подвижными играми на физическую подготовку в целом; - подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей: « К своим флажкам», « Два мороза», «Пятнашки», «Пустое место», «Белые медведи» - подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве: «Лисы и куры», « Зайцы в огороде», «Прыжки по полосам», «Удочка» - подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний мяча на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений; «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель»; - ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге и

	инвентарь.	<p>в движении;</p> <ul style="list-style-type: none"> - броски мяча по кольцу, в щит, в мишень; - ведение мяча правой, левой рукой шагом и бегом; - ведение мяча с изменением направления и скорости.
4.Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение общеразвивающих упражнений с предметами на развитие координационных, силовых способностей и гибкости; - выполнение и освоение акробатических упражнений; - освоение и выполнение висов и упоров; - приобретение и совершенствование навыков и умений при выполнении лазания, перелазания; <p>выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> — формировать представления о правильном питании, о двигательном режиме ученика. Применение приобретённых навыков и умений при выполнении упражнений типа зарядки. 	<ul style="list-style-type: none"> — упражнения с гимнастической палкой, с маленькими мячами, с гимнастической скакалкой; — перекаты в группировке, с последующей опорой руками за головой; — кувырки вперёд, назад; — упражнения в висе на гимнастической стенке; — поднимание ног в висе; — упражнения в висе стоя и лёжа; — комбинации из основных элементов на гимнастической скамейке; — лазание по гимнастической стенке; — лазание по наклонной скамейке; — перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку; — опорные прыжки на горку гимнастических матов; — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, повороты.
5.Плавание	<ul style="list-style-type: none"> — формировать представления и знания о влиянии занятий плаванием на здоровье человека; — формировать представление о правилах безопасности и правилах поведения во 	<ul style="list-style-type: none"> - специальные упражнения для освоения в водной среде; - погружения в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, выдохи в воду; - обобщение навыков и умений при обучении плаванием кролем на груди и кроле на

	<p>время занятий в бассейне;</p> <ul style="list-style-type: none"> – формировать представление о правильном закаливании во время занятий плаванием; 	<p>спине по элементам и в полной координации в сочетании с дыханием;</p> <ul style="list-style-type: none"> – обобщать знания и умения; <p>повторить разученные ранее упражнения как в</p>
	<ul style="list-style-type: none"> – формировать представление о приобретении навыков и умений для правильного дыхания в воде; – овладение спортивными способами плавания; <ul style="list-style-type: none"> – выполнять комплексы специальных упражнений пловца для повышения координационных способностей занимающихся; – выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); – формировать знания о разнообразии водных видов спорта; 	<p>сухом зале так и на воде</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять комплексы специальных упражнений пловца с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; – определять признаки положительного влияния занятий плаванием на укрепление здоровья, правильную осанку, сердечно-сосудистую систему, дыхательную и нервную систему, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
6. Спортивные игры (бадминтон)	<ul style="list-style-type: none"> -- формировать представления и знания о правилах безопасности и поведения во время игры в бадминтон; -- формировать направленность на развитие воображения и предсказуемости ситуации; -- воспитание инициативности и самостоятельности в принятии решений; -- закладывание основ игровой деятельности, направленной на совершенствование естественных умений; -- формирование интереса к игровой деятельности; -- умение самостоятельно подбирать игроков и проводить игру. 	<ul style="list-style-type: none"> - определить положительные признаки влияния занятий бадминтоном на общефизическую подготовку учащихся; - определять признаки положительного влияния при занятиях бадминтоном на свежем воздухе (школьная площадка); -- определять признаки положительного влияния на координацию движений, на быстроту реакции . -устойчивый интерес к урокам по бадминтону.

1 класс												
	«Бег 30 м» (сек.)			« Челночный бег 3x10м.» (сек.)			«Прыжок в длину с места» (см.)			«Наклон вперед из положения сидя» (см.)		
	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»
Мальчики	5,6	7,3-6,2	7,5	9,9	10,8	11,2	155	115-135	100	9 и более	3-5	1 и менее.
Девочки	5,8	7,5	7,6	8,00	11,3	11,7	150	110-130	90	11 и более	6-9	2 и менее
2 класс												
	«Бег 30 м» (сек.)			«Челночный бег 3x10м.» (сек.)			«Прыжок в длину с места» (см.)			«Наклоны вперед из положения сидя(см.)		
	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»
Мальчики	5,4	7,0-6,0	7,1	9,1	10,0-9,5	10,4	165	125-145	110	7,5	3-5	1
Девочки	5,6	7,2-6,2	7,3	9,7	10,7-10,1	11,2	155	125-140	100	12,5	6-9	2
3 класс												
	«Бег 30 м» (сек.)			«Челночный бег 3x10м.» (сек.)			«Прыжки в длину с места» (см.)			«Наклоны вперед из положения сидя» (см.)		
	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»
Мальчики	5,1	6,7-5,70	6,8	8,8	9,9-9,3	10,2	175	130-150	120	7,5	3-5	1
Девочки	5,3	6,9-6,0	7,0	9,3	10,3-9,7	10,8	160	135-150	110	13,0	6-9	2
4 класс												
	«Бег 30 м» (сек.)			«Челночный бег 3x10м.» (сек.)			«Прыжки в длину с места» (см.)			«Наклоны вперед из положения сидя» (см.)		
	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»
Мальчики	5,0	6,5-5,6	6,6	8,6	9,5-9,0	9,9	185	140-160	130	8,5	4-6	2
Девочки	5,2	6,5-5,6	6,6	9,1	10,0-9,5	10,4	170	140-155	120	14	7-10	3

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

1	Основы знаний
2	Строевая подготовка
3	Легкая атлетика
4	Подвижные игры
5	Гимнастика
6	Плавание
7	Спортивные игры
7	Лыжная подготовка

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		
			Уроки	Лабораторные, практические, экскурсии и т.д.	Контрольные работы
1 класс					
1	Основы знаний	В процессе урока			
2	Строевая подготовка	8	8		
3	Легкая атлетика	17	17		
4	Подвижные игры	30	30		
5	Гимнастика	16	16		
6	Плавание	20	20		
7	Лыжная подготовка	8	8		
2 класс					
1	Основы знаний	В процессе урока			
2	Строевая подготовка	8	8		
3	Легкая атлетика	20	20		
4	Подвижные игры	26	26		
5	Гимнастика	18	18		
6	Плавание	22	22		
7	Лыжная подготовка	8	8		
3 класс					
1	Основы знаний	В процессе урока			
2	Строевая подготовка	12	12		
3	Легкая атлетика	20	20		
4	Подвижные игры	18	18		
5	Гимнастика	20	20		
6	Спортивные игры	20	20		
7	Лыжная подготовка	12	12		
4 класс					
1	Основы знаний	В процессе урока			

2	Строевая подготовка	В процессе урока			
3	Легкая атлетика	25	25		
4	Подвижные игры	11	11		
5	Гимнастика	22	22		
6	Спортивные игры	24	24		
7	Лыжная подготовка	20	20		