

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кудиновская основная общеобразовательная школа

Принята  
Педагогическим советом школы  
Протокол от 29.08. 2019 г. № 1  
Председатель Педагогического совета  
О.В. Волгина



Утверждаю  
Директор  
МБОУ Кудиновской ООШ  
Приказ от 29.08. 2019 г. № 144  
О.В. Волгина



# Рабочая программа по физической культуре на 2019-2020 г.

Уровень: начальное общее образование, 3 - класс

Количество часов: 100 ч

Учитель: Балдина А. В., I-ая квалификационная категория

## Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 3 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009 год) с изменениями и

дополнениями, Примерной программы «Физическая культура. 1-4 классы», под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич, Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Кудиновской ООШ, учебного плана МБОУ Кудиновской ООШ на 2019-2020 учебный год, Положения о рабочей программе МБОУ Кудиновской ООШ.

Данная программа реализуется с помощью учебника «Физическая культура». 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. / В.И. Лях. – М.; Просвещение, 2018 г., включённого в федеральный перечень учебников. (Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 N 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования», Приказ Министерства просвещения РФ от 8 мая 2019 г. N 233 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»)

Изучение предмета «Физическая культура» на ступени начального общего образования направлено на достижение следующей **цели**:

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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» рассчитана на 105 часов за год. В 2019-2020 учебном году согласно учебному плану МБОУ Кудиновской ООШ, на изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе отведено 3 часа в неделю, что составляет за год 105 часов. Однако в соответствии календарным учебным графиком, рабочая программа по предмету «Физическая культура» рассчитана на 100 часов за год. Это связано с тем, что 5 уроков совпали с праздничными выходными днями (24 февраля, 9 марта, 4, 5, 11 мая). Программа будет выполнена за счёт уплотнения материала уроков.

## **Планируемые результаты изучения предмета**

**Знания о физической культуре**

**Обучающиеся научатся:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт. пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внеучебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

#### **Обучающиеся научатся:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Обучающиеся научатся:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

#### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## **Содержание учебного предмета**

**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 двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, развитие выносливости.

### **Подвижные и спортивные игры.**

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

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

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

Баскетбол: 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.

### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

### **Легкоатлетические упражнения.**

Основы движения в ходьбе, беге, прыжках. Бег в равномерном темпе до 6 минут. Старт из различных исходных положений. Преодоление с помощью

бега и прыжков полосы из 3 препятствий. Прыжок в высоту с 4—5 шагов. Прыжок с поворотами на 180°. Метание мяча на дальность, заданное направление и в цель.

### **Подвижные игры.**

Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Передача мяча на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр.

## **Тематическое планирование**

--	--	--



<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Всего часов</b>
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
2	Гимнастика с основами акробатики	26
3	Лёгкая атлетика	30
4	Подвижные и спортивные игры	44
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>

**Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Дата		Тема раздела, тема урока	Кол- во часов
	План	Факт.		

<b>1 четверть</b>				<b>27</b>
<b>Лёгкая атлетика</b>				<b>16</b>
1	02.09.		Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег.	1
2	03.09.		Ходьба через несколько препятствий. Высокий, низкий старт. Бег с максимальной скоростью (30, 60 м).	1
3	04.09.		История зарождения Олимпийских игр. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
4	09.09.		Совершенствование навыков бега. Техника челночного бега. Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1
5	10.09.		Равномерный бег до 4 мин. Метание мешочка (мяча) в цель. Игра «Смена сторон».	1
6	11.09.		Строевые упражнения. Разновидности ходьбы Тестирование челночного бега 3x10м	1
7	16.09.		Что такое физическая культура? Строевые упражнения. Разновидности ходьбы.	1
8	17.09.		Строевые упражнения. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1
9	18.09.		Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием. Прыжок в длину с разбега, с места.	1
10	23.09.		Бег приставными шагами, зигзагом, в парах. Прыжок в длину с разбега на результат.	1
11	24.09.		Прыжок в длину с места на результат. Прыжки на скакалке.	1
12	25.09.		Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, высокой перекладине из виса. Чередование бега и ходьбы.	1
13	30.09.		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, высокой перекладине из виса. Бег (5 мин).	1
14	01.10.		Бег в равномерном темпе до 6 минут. Преодоление с помощью бега и прыжков полосы из 3 препятствий.	1
15	02.10.		Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1
16	07.10.		Тестирование броска большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Бег прыжками и с ускорением.	1

<b>Подвижные и спортивные игры</b>				<b>11</b>
17	08.10.		ПТБ во время проведения подвижных и спортивных игр. Эстафеты.	1
18	09.10.		Закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие скоростных способностей. П.и. «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».	1
19	14.10.		Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. П. и. «Пустое место», «Быстро по местам».	1
20	15.10.		Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. П.и. «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	1
21	16.10.		Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. П.и. «Мяч водящему», «Мяч в корзину».	1
22	21.10.		Закрепление и совершенствование навыков держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. П.и. «Играй, играй мяч не теряй», «У кого меньше мячей», «Попади в обруч».	1
23	22.10.		Подвижные игры с элементами футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
24	23.10.		Подвижные игры с элементами футбола. Остановка и ведение мяча.	1
25	28.10.		Футбольные упражнения в парах. Совершенствование удара по неподвижному и катящемуся мячу.	1
26	29.10.		Футбольные упражнения в парах. Совершенствование остановки и ведения мяча.	1
27	30.10.		Подвижные игры на материале футбола. Эстафеты.	1
<b>2 четверть</b>				<b>21</b>
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>				<b>26</b>
28	11.11.		Техника безопасности на уроках гимнастики. Построение и перестроение. Строевые упражнения.	1
29	12.11.		Развитие координационных способностей. Акробатические упражнения.	1
30	13.11.		Комплекс упражнений для утренней	1

			гимнастики. Строевые упражнения.	
31	18.11.		Группировка. Перекаты в группировке	1
32	19.11.		ОРУ с предметами	1
33	20.11		Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой	1
34	25.11.		Кувырок вперед. Кувырок назад. Прыжки со скакалкой.	1
35	26.11.		Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	1
36	27.11.		Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках.	1
37	02.12.		Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Акробатические комбинации.	1
38	03.12.		Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии.	1
39	04.12.		Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.	1
40	09.12.		Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	1
41	10.12.		Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа.	1
42	11.12.		Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1
43	16.12.		Мост из положения лежа. Стойка на лопатках.	1
44	17.12.		Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Игра «Удочка»	1
45	18.12.		Ползание по гимнастической скамейке. Прыжки со скакалкой.	1
46	23.12.		Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
47	24.12.		Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
48	25.12.		Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1
<b>3 четверть</b>				<b>28</b>
49	13.01.		Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1
50	14.01.		Прыжки с поворотом на 90° и 100°. Игра «Медведи и пчелы». Гимнастическая комбинация.	1
51	15.01.		Вращение обруча. Игра «Жмурки». Строевые действия в шеренге и колонне.	1
52	20.01.		Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Игра «Ловля обезьян»	1

53	21.01.		Вращение обруча. Игра «Совушка». Выполнение строевых команд.	1
<b>Подвижные и спортивные игры</b>				<b>33</b>
54	22.01.		Инструктаж по ТБ при игре в волейбол. Волейбольные упражнения.	1
55	27.01.		Подвижная игра «Пионербол».	1
56	28.01.		Упражнения с мячом. Волейбольные упражнения.	1
57	29.01.		Броски мяча через волейбольную сетку. Приём и передача мяча.	1
58	03.02.		Броски мяча через волейбольную сетку. Подача мяча.	1
59	04.02.		Отработка приёмов подачи мяча снизу.	1
60	05.02.		Отработка приёмов подачи мяча сверху.	1
61	10.02.		Подвижные игры на материале волейбола.	1
62	11.02.		Подвижные игры на материале волейбола.	1
63	12.02.		Инструктаж по ТБ при игре в волейбол. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.	1
64	17.02.		Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит).	1
65	18.02.		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему».	1
66	19.02.		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.	1
67	25.02.		Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч».	1
68	26.02.		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Бросок двумя руками от груди.	1
69	02.03.		Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
70	03.03.		Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом.	1
71	04.03.		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Бросок двумя руками от груди.	1
72	10.03.		Ведение на месте правой (левой)	1

			рукой в движении бегом. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка».	
73	11.03.		Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Бросок двумя руками от груди.	1
74	16.03.		Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления.	1
75	17.03.		Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления.	1
76	18.03.		Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини – баскетбол	1
<b>4 четверть</b>				<b>24</b>
77	30.03.		Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини – баскетбол.	1
78	31.03.		Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини – баскетбол.	1
79	01.04.		Ведение мяча с изменением направления. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини – баскетбол.	1
80	06.04.		Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления.	1
81	07.04.		Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди.	1
82	08.04.		Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини баскетбол.	1
83	13.04.		Подвижные игры с элементами волейбола. Эстафеты.	1
84	14.04.		Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты.	1
85	15.04.		Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1
86	20.04.		Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками.	1
<b>Легкая атлетика</b>				<b>14</b>
87	21.04.		Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (30, 60 м).	1
88	22.04.		Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1

89	27.04.		Техника челночного бега.	1
90	28.04.		Тестирование челночного бега 3х10 м	1
91	29.04.		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси – лебеди».	1
92	06.05.		Прыжок в длину с места, с разбега на результат. Прыжки на скакалке.	1
93	12.05.		Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, высокой перекладине из виса. Чередование бега и ходьбы.	1
94	13.05		Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, высокой перекладине из виса. Чередование бега и ходьбы.	1
95	18.05.		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, высокой перекладине из виса. Бег до 6 мин.	1
96	19.05.		Бег в равномерном темпе до 6 минут. Преодоление с помощью бега и прыжков полосы из 3 препятствий.	1
97	20.05.		Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1
98	25.05.		Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Бег прыжками и с ускорением.	1
99	26.05.		Тестирование броска большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Бег прыжками и с ускорением.	
100	27.05.		Подвижные игры. Эстафеты.	



## Система оценки планируемых результатов

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки техники владения двигательными действиями, умениями и навыками.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения упражнений. К мелким ошибкам в основном относятся:

- неточность отталкивания, нарушение ритма движения;
- неправильное исходное положение;
- недостаточно смелости;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- отдельные отклонения в направлении амплитуды и других характерных движений – скорости, силы.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко;

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению;

**Оценка «2»** - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

При оценке теоретических знаний учитывается глубина, полнота, аргументированность ответов, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает;

**Оценка «4»** - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

**Оценка «3»** - получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации;

**Оценка «2»** - выставляется за непонимание и незнание материала программы.



## Уровень физической подготовленности обучающихся

№ п/ п	Физические способности	Контрольн ое упражнен ие (тест)	Уровень					
			Низк ий	Средн ий	Высок ий	Низк ий	Средн ий	Высок ий
			Мальчики			Девочки		
1	Скоростные	Бег 30 м, сек.	6,8 и выше	6,7-5,7	5,1 и ниже	7,0 и выше	6,9-6,0	5,3 и ниже
2	Координацион ные	Челночный бег 3x10 м, сек.	10,2 и выше	9,9-9,3	8,8 и ниже	10,8 и выше	10,3-9,7	9,3 и ниже
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	120 и выше	130-150	175	110 и ниже	135-150	160 и выше
4	Выносливость	6- минутный бег, м	800 и менее	850- 1000	1200 и выше	600 и менее	700-900	1000 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1 и ниже	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	6-9	13,0 и выше
6	Силовые	Подтягиван ие на высокой перекладин е из вися, кол-во раз (мальчики)	1 и ниже	3-4	5 и выше	-	-	-
		на низкой перекладин е из вися лежа, кол- во раз (девочки)	-	-	-	3 и ниже	7-11	16 и выше

Согласована  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ С. А. Рыбалкина  
\_\_\_\_\_ 2019 г.