

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса, составлена на основе Программы курса "Физическая Культура" 1-4 класс А.П.Матвеева. УМК «Перспектива». Программа отражает идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Программы формирования универсальных учебных действий (УУД), составляющих основу для саморазвития и непрерывного образования, выработки коммуникативных качеств, целостности общекультурного, личностного и познавательного развития учащихся.

Рабочая программа включает в себя:

1. Пояснительную записку.
2. Общую характеристику курса физическая культура.
3. Место курса физическая культура в учебном плане.
4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса физическая культура.
5. Содержание курса физическая культура.
6. Календарно-тематическое планирование.
7. Контрольно-измерительные материалы (Приложение 1)

В программу А.П. Матвеева были внесены некоторые изменения, в частности, материал раздела «Лыжная подготовка» заменен подвижными играми на материале раздела «Легкая атлетика» в связи с региональными особенностями. Соответствует Федеральному компоненту государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Для реализации программы используются следующие дидактическое обеспечение:

- 1) Матвеев А.П. Физическая культура 1 класс: учебник для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2014.
- 2) Матвеев, А. П. Физическая культура. 1-4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2014.
- 3) Матвеев, А. П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы / А. П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2014.

Общая характеристика курса

На изучение физической культуры в 1 классе выделяется 99 ч, 3 ч в неделю.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание курса состоит из 3 разделов:

- Знания о физической культуре;
- Способы физкультурной деятельности;
- Физическое совершенствование.

№	Тема раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	3 часа
2	Способы физкультурной деятельности	3 часа
3	Физическое совершенствование	88 часов
	Итого	94 часа

Место предмета в учебном плане

Данная рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО). Согласно ФГОС рабочая программа по физической культуре для 1-го класса предусматривает обучение физической культурой в объеме 3 часа в неделю. В соответствии с Учебным планом, Годовым календарным учебным графиком МБОУ "Школа № 24" на 2018 – 2019 учебный год рабочая программа рассчитана на 94 часа.

Планируемые результаты освоения курса физическая культура 1 класса

Личностные результаты:

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

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения данной образовательной программы учащиеся 1 класса должны демонстрировать определённый уровень физической подготовленности по следующим нормативам:

Контрольные упражнения	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места	118-120 см	115-117 см	105-114 см	116-118 см	113-115 см	95-112 см
Наклон вперёд, не	Коснуться	Коснуться	Коснуться	Коснуться лбом	Коснуться	Коснуться

сгибая ног	лбом колен	ладонями пола	пальцами пола	колен	ладонями пола	пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта	6,2 – 6,0 сек	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 -6,1	6,9-6,5	7,2-7,0

Содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности:

Наименование раздела учебного предмета, курса (количество часов)	Содержание учебного предмета, курса	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
«Знания о физической культуре» - (3 часа)	Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью. Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек. «Охотники и олени», «Встречная эстафета».	№1-3. Комбинированный урок.	Научатся: ориентироваться в понятии «физическая культура»; характеризовать роль и значение уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма. Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.
«Способы физкультурной деятельности» - (3 часа)	Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол) . Поворот переступанием. Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура. Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью	№ 4-7 комбинированный урок.	Называть виды спорта, входящие в школьную программу. Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям. ориентироваться в понятиях «общая» и «специальная физическая подготовка»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); соблюдать правила поведения и предупреждения

	<p>простейших считалочек. «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится».</p>		<p>травматизма во время занятий физическими упражнениями. Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных. Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.</p>
<p>«Физическое совершенствование» - (90 часов)</p>	<p>Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанья и др.) Всевозможные виды ходьбы и бега. Упражнения с предметами. Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) «На буксире», «Не оступись».</p> <p>Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек. Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) «Пятнашки», «Волк во рву». Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки.</p> <p>Совершенствование основных положений рук и ног. Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека. Ходьба по скамейке на носках, с сохранением устойчивого равновесия. Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!». Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых</p>	<p>№7-96. Комбинированный урок.</p>	<p>Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью. Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек. «Охотники и олени», «Встречная эстафета». Показать свои знания о правилах поведения на воде. Уметь выполнять простейшие закалывающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). «Охотники и утки», «Море волнуется». Развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности. Составление режима дня. Выполнение простейших закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц</p>

	<p>упражнений для занятий физической культурой. Правила выполнения строевых упражнений. Метание мяча на дальность. стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. Бег и равновесие. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; ходьбу и бег простыми и сложными способами. Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений. «Третий лишний» «У медведя во бору». Бег из различных исходных положений. Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки Повторение подвижной игры «Передал садись». Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Челночный бег 3х10 м Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Равномерный медленный бег до 800 м, 1000м . Семенящий бег на месте с опорой. Повторить комплекс упражнений с набивными мячами, направленный на развитие силы Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м. Подвижная игра «Попади в мяч».</p>		<p>туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки) Правила поведения на воде. Подведения итогов. Демонстрировать разученные технические приемы игры футбол Выполнять разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Демонстрировать навык выполнять прыжки на препятствие с 2-3 шагов разбега. Совершенствовать технику метания теннисного мяча в цель. Выполнять характерные ошибки при выполнении метания в цель. Совершенствовать технику метания теннисного мяча в цель. Выполнять характерные ошибки при выполнении метания в цель. Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств. Выполнять подтягивание на низкой перекладине. Проявлять качество силы при выполнении подтягивания. Показать свои знания о правилах поведения на воде. Уметь выполнять простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p>	
--	---	--	---	--

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 1 классе

Раздел учебной программы по предмету	Номер урока	Тема урока	Количество часов	Дата	
				По плану	По факту
«Знания о физической культуре» - (3 часа)	1	Что такое физическая культура. Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	03.09	
	2	Как возникли физические упражнения	1	05.09	
	3	Подвижные игры. «Третий лишний» «У медведя во бору».	1	07.09	
«Способы физкультурной деятельности» - (3 часа)	4	Чему обучают на уроках физической культуры.	1	10.09	
	5	Как передвигаются животные	1	12.09	
	6	Подвижные игры. «Раки», «Тройка», «Бой петухов».	1	14.09	
«Физическое совершенствование» - (88 часов)	7	Как передвигается человек.	1	17.09	
	8	Одежда для игр и прогулок.	1	19.09	
	9	Подвижные игры «На буксире», «Не оступись».	1	21.09	
	10	Подвижные игры. «Рыбки», «Салки на болоте»	1	24.09	
	11	Что такое режим дня.	1	26.09	
	12	Подвижные игры. «Раки», «Тройка», «Бой петухов».	1	28.09	
	13	Утренняя зарядка.	1	01.10	
	14	Физкультминутка.	1	03.10	
	15	Подвижные игры. «Совушка», «Салки-догонялки»	1	05.10	
	16	Личная гигиена.	1	08.10	
	17	Что такое осанка.	1	10.10	
	18	Подвижные игры. «Рыбки», «Салки на болоте»	1	12.10	
	19	Упражнения для осанки.	1	15.10	
	20	Перестроение в круг из шеренги. Метание мяча на дальность.	1	17.10	
	21	Подвижные игры. «Раки», «Тройка», «Бой петухов».	1	19.10	
	22	Метание на дальность.	1	22.10	
	23	Ходьба с изменением темпа движения. Лазанье на гимнастическую стенку.	1	24.10	
	24	Подвижные игры. «Третий лишний»	1	26.10	
	25	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя.	1	07.11	
	26	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол.	1	09.11	
	27	Подвижные игры. «Рыбки», «Салки на болоте»	1	12.11	
	28	Упражнение в равновесии и прыжках.	1	14.11	
	29	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения.	1	16.11	

	30	Подвижные игры. «Третий лишний» «У медведя во бору».	1	19.11	
	31	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	1	21.11	
	32	Ходьба и бег с изменением направления движения.	1	23.11	
	33	Подвижные игры. «Совушка», «Салки-догонялки»	1	26.11	
	34	Техника ходьбы и бега парами и змейкой.	1	28.11	
	35	Совершенствование бросков мяча, подлезание под шнур.	1	30.11	
	36	Подвижные игры. «Третий лишний» «У медведя во бору».	1	03.12	
	37	Ходьба и бег между предметами.	1	05.12	
	38	Совершенствование разученных ранее координационных движений.	1	07.12	
	39	Подвижные игры. «Третий лишний» «У медведя во бору».	1	10.12	
	40	Совершенствование разученных ранее координационных движений.	1	12.12	
	41	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1	14.12	
	42	Подвижные игры.	1	17.12	
	43	Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. Закрепление.	1	19.12	
	44	Совершенствование. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	1	21.12	
	45	Подвижные игры. «Пингвины с мячом», «Быстро по местам».	1	24.12	
	46	Подвижные игры. Береги ленту», «Медведи и пчелы».	1	26.12	
	47	Подвижные игры. «Брось — поймай", «Кто быстрее».	1	09.01	
	48	Подвижные игры. «Охотники и олени», «Встречная эстафета».	1	11.01	
	49	Подвижные игры. «День и ночь», «Попади в ворота»	1	14.01	
	50	Подвижные игры. «Кто дольше прокатится», «На буксире».	1	16.01	
	51	Подвижные игры. «Метко в цель»	1	18.01	
	52	Подвижные игры. «Ловишка», «Тихо-громко»	1	21.01	
	53	Подвижные игры. «Фигуры», «Ноги от земли».	1	23.01	
	54	Подвижные игры. «Затейники», «Перелет птиц»	1	25.01	
	55	Подвижные игры. «Метко в цель»	1	28.01	
	56	Подвижные игры. «Ключи», «Воротца»	1	30.01	
	57	Подвижные игры. «День и ночь», «Попади в ворота»	1	01.02	

58	Подвижные игры. «Воробы и кошка», «Мяч водящему».	1	04.02	
59	Подвижные игры. «Затейники», «Перелет птиц»	1	06.02	
60	Подвижные игры. «Фигуры», «Ноги от земли».	1	08.02	
61	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах.	1	11.02	
62	Хожение по наклонной гимнастической скамейке с опорой на руки.	1	13.02	
63	Подвижные игры. «Кто дольше прокатится», «На буксире».	1	15.02	
64	Положение группировки лежа на спине. Перекаты.	1	25.02	
65	Перекаты в группировке вперед, назад. Кувырок вперед из упора присев.	1	27.02	
66	Подвижные игры. Береги ленту», «Медведи и пчелы».	1	01.03	
67	Стойка на лопатках.	1	04.03	
68	Кувырок вперед. Закрепление.	1	06.03	
69	Подвижные игры.	1	11.03	
70	Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах.	1	13.03	
71	Отработка навыков лазанья по гимнастической лестнице.	1	15.03	
72	Подвижные игры. «Кто дольше прокатится», «На буксире».	1	18.03	
73	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах.	1	20.03	
74	Ловля большого мяча на месте в паре.	1	01.04	
75	Подвижные игры.	1	03.04	
76	Передача и ловля мяча. играх.	1	05.04	
77	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.	1	08.04	
78	Подвижные игры.	1	10.04	
79	Введение большого мяча на месте.	1	12.04	
80	Контроль техники выполнения отжимания.	1	15.04	
81	Подвижные игры. Береги ленту», «Медведи и пчелы».	1	17.04	
82	Контроль последовательности точности выполнения утренней зарядки.	1	19.04	
83	Бег с изменением направления движения, скорости.	1	22.04	
84	Подвижные игры. Береги ленту», «Медведи и пчелы».	1	24.04	
85	Прыжки на препятствие с 2-3 шагов разбега.	1	26.04	
86	Броски и ловля теннисного мяча.	1	29.04	
87	Подвижные игры. Береги ленту», «Медведи и пчелы».	1	06.05	
88	Контроль бега на 30 м с хода.	1	08.05	
89	Медленный равномерный бег (6 мин) длинный прыжок в шаге.	1	13.05	

	90	Контроль развития умения подтягиваться на низкой перекладине из виса лёжа.	1	15.05	
	91	Контроль равномерного бега на 1000 м (без учета времени).	1	17.05	
	92	Контроль прыжка в длину с места.	1	20.05	
	93	Контроль развития силовой выносливости.	1	22.05	
	94	Подвижные игры «Береги ленту», «Медведи и пчелы».	1	24.05	

Система контроля знаний и умений учащихся:

Вид контроля	Тема	Тема урока	Дата
Итоговый контроль.	Проверка результатов освоения курса физкультуры в 1 классе.	Контроль развития умения подтягиваться на низкой перекладине.	20.05

Приложение 1 Контрольно-измерительные материалы

	класс	Мальчики			девочки		
	отметка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 метров с высокого старта (сек)	1	5.6	7.3	7.5	5.8	7.5	7.6
	2	5.4	7.0	7.1	5.6	7.2	7.3
	3	5.1	6.7	6.8	5.3	6.9	7.0
	4	5.0	6.5	6.6	5.2	6.5	6.6
Прыжок в длину с места (см)	1	155	115	100	150	110	90
	2	165	125	110	155	125	100
	3	175	130	120	160	135	110
	4	185	140	130	170	140	120
Челночный бег 3x10 метров (сек)	1	9.9	10.8	11.2	10.2	11.3	11.7
	2	9.1	10.0	10.4	9.7	10.7	11.2
	3	8.8	9.9	10.2	9.3	10.3	10.8
	4	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	1	4	2	1	—	—	—
	2	4	2	1	—	—	—
	3	5	3	1	—	—	—
	4	5	3	1	—	—	—
Подтягивание на	1	—	—	—	12	4	2

низкой перекладине (раз)	2	—	—	—	14	6	3
	3	—	—	—	16	7	3
	4	—	—	—	18	8	4
Бег 1000 метров (мин)	1	Без учета времени			Без учета времени		
	2	Без учета времени			Без учета времени		
	3	Без учета времени			Без учета времени		
	4	5.00	5.40	6.00	5.30	6.10	7.00
Многоскок 8 прыжков (в метрах)	1	8.8	7.0	5.0	7.0	6.0	4.8
	2	12.5	9.0	7.0	11.5	8.5	6.0
	3	13.0	10.0	7.5	12.0	9.5	6.5
	4	14.0	12.0	10.5	13.0	11.5	9.5
Метание мяча в цель с 6 метров из 5 попыток	1	3	2	1	3	2	1
	2	3	2	1	3	2	1
	3	4	3	1	4	3	1
	4	4	3	2	4	3	2
Наклон вперед, сидя на полу (см)	1	9	3	1	11,5	6	2
	2	7,5	3	1	12,5	6	2
	3	7,5	3	1	13	6	2
	4	8,5	4	2	14	7	3
Бег на выносливость 6 - минутный бег (метры)	1	1100	730	700	900	600	500
	2	1150	800	750	950	650	550
	3	1200	850	800	1000	700	600
	4	1250	900	850	1050	750	650
Сгибание- разгибание рук в упоре лежа (за 30 сек)	1	7	5	4	5	4	3
	2	9	7	6	8	7	6
	3	11	9	8	10	8	5
	4	13	11	10	13	12	11
Метание мяча на дальность (в метрах)	1	Техника выполнения			Техника выполнения		
	2	Техника выполнения			Техника выполнения		
	3	Техника выполнения			Техника выполнения		
	4	28 25 20			20	15 12	
Подъём туловища лежа на спине за 1 мин. (раз)	1	Техника выполнения			Техника выполнения		
	2	30	20	15	25	15	10
	3	35	25	20	30	20	15
	4	38	35	30	35	30	25
Прыжки через скакалку за 1	1	Техника выполнения			Техника выполнения		
	2	50	30	20	60	40	30

минути (раз)	3	60	40	30	70	50	40
	4	70	50	40	80	60	50

