


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Вологодского муниципального округа  
«Васильевская средняя школа»

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>«Рассмотрено»</b><br/>Педагогический совет<br/>МБОУ ВМО «Васильевская<br/>средняя школа»<br/>от 29 августа 2023 г. №1</p> | <p><b>«Согласовано»</b><br/>Заместитель директора по<br/>УМР МБОУ ВМО<br/>«Васильевская средняя школа»<br/>_____ Л.Ю. Проничева</p> | <p><b>«Утверждаю»</b><br/>И.о. директора МБОУ ВМО<br/>«Васильевская средняя школа»<br/>_____ Е.В. Макарова</p>  |
|---|---|--|

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
**Физическая культура**  
(Адаптивная физическая культура)  
для 1-4 классов  
для обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи  
вариант 5.1

Составитель: Гливка Николай Михайлович,  
учитель физической культуры

п. Васильевское

2023 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по Физической культуре (Адаптивной физической культуре) для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (далее – рабочая программа) включает рабочую программу по адаптивной физической культуре для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи на уровне начального общего образования.

Программа разработана с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР.

Программа построена по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры, плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию). Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с ТНР.

Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям. Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами образовательных организаций при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с

учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся конкретной образовательной организации.

В основу разработки программы по физической культуре (адаптивной физической культуре) обучающихся с ТНР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ТНР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей. Программа носит компилятивный характер, виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально–технического обеспечения и др.

Предусмотрены различные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей. Специальные виды деятельности обеспечивают вариативность подходов к организации уроков.

Программа по АФК для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи имеют коррекционную направленность и должны разрабатываться с учетом особенностей их развития. Данная программа содействуют всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию общих физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

В результате обучения на занятиях физической культуры (адаптивной физической культурой) обучающиеся с тяжелыми нарушениями речи научатся понимать значение физических упражнений и подвижных игр для своего здоровья, получают содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, физической подготовленности и будущей трудовой деятельности. У них будут формироваться первоначальные умения саморегуляции средствами адаптивной физической культуры. Они овладеют основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и др.).

Занятия АФК обеспечивают развитие общих физических способностей (силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость), а также функций равновесия, способствуют формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ТНР.

**Цель** реализации программы по предмету физическая культура (Адаптивная физическая культура) – обеспечение овладения обучающимися с ТНР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Основными **задачами** программы по физической культуре для обучающихся с ТНР являются:

- коррекция и профилактика нарушений двигательной функции и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопие, нарушение осанки);
- развитие координационных способностей;
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и компенсация нарушений общей и мелкой моторики;

- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- формирование зрительно-моторной координации в процессе выполнения физических упражнений;
- совершенствование функции дыхания и темпо-ритмической организации речи в процессе выполнения физических упражнений;
- развитие коммуникативной функции и связной речи при выполнении физических упражнений и в процессе игры;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;
- расширение пассивного и активного словаря обучающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной спортивной терминологии.

**К особым образовательным потребностям обучающихся с ТНР относятся:**

- максимально раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной абилитации/реабилитации, в том числе с использованием методов физической культуры и спорта;
- щадящий, здоровьесберегающий режим обучения и физических нагрузок, предполагающий строгую регламентацию деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий детей с тяжелыми нарушениями речи;
- специальная коррекционная работа по преодолению отклонений в психомоторной сфере, нарушений общей и тонкой моторики у отдельных категорий детей с ТНР;
- интеграция сенсорно-перцептивного и моторного развития детей (особенно в младшем школьном возрасте);

- формирование и развитие умений регулировать свое психоэмоциональное состояние, развитие эмоционально-волевой сферы средствами физической культуры и спорта;

- специальная работа по развитию речи (понимания и говорения) и коммуникации в процессе занятий физической культурой и посредством движения;

- обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации;

- использование специального оборудования, ассистивных устройств и технологий для коммуникации (при необходимости).

Специальные условия проведения уроков адаптивной физической культуры:

- стимуляция речевой активности и коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание «рабочего» диалога, информирование о возникающих проблемах и т.п.);

- адаптация содержания теоретического материала в текстовом/аудио/видео формате в соответствии с речевыми возможностями обучающихся, создание условий, облегчающих работу с теоретическим материалом (восприятие/воспроизведение);

- обеспечение понимания обращенной речи (четкое, внятное проговаривание инструкций, коротких и ясных по содержанию).

- нормативные речевые образцы (грамотная речь педагога);

- использование наглядных методов и приемов демонстрации, показа действий, зрительного образца.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с тяжелыми нарушениями речи.

Реализация Программы предполагает следующие **принципы и подходы:**

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;
- информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

Рабочая программа учебного предмета физическая культура (Адаптивная физическая культура) разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования для обучающихся с ТНР (далее - Программа).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598);
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

На уровне начального общего образования учебная дисциплина физическая культура (Адаптивная физическая культура) относится к предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета физическая культура (Адаптивная физическая культура) на уровне начального общего образования, составляет 270 часов за четыре учебных года (вариант 5.1) АООП НОО ТНР, два часа в неделю в каждом классе: 1 класс - 66 часов, 2 класс - 68 часов, 3 класс - 68 часов, 4 класс - 68 часов.

Наряду с речевыми нарушениями для обучающихся с ТНР характерны недостатки в двигательной сфере, выражающиеся в плохой координации сложных движений, неуверенности и неточности движений, снижении скорости и ловкости, нарушении темпа и ритма их выполнения. Наибольшие трудности представляет выполнение движений по словесным многозадачным инструкциям.

Обучающиеся отстают от нормативно развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, плохо выполняют его составные части. Трудности вызывают такие движения, как перекачивания мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Недостаточный самоконтроль при выполнении физических упражнений приводит к существенным нарушениям техники выполнения движений. Физические качества обучающихся с ТНР по сравнению с физическими качествами обучающихся с нормальным речевым развитием отличаются недостаточной ловкостью и быстротой. По силе, гибкости и выносливости существенных различий не отмечается.

Специфика содержания и методов обучения обучающихся с ТНР является особенно существенной в младших классах (на уровне начального



общего образования), когда формируются предпосылки для успешного обучения на следующих уровнях образования, в значительной мере обеспечивается коррекция нарушений речевого и психофизического развития.

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с ТНР, разработанной образовательной организацией.

### **Личностные результаты**

#### **Освоение социальной роли ученика проявляется в:**

- соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- подчинении дисциплинарным требованиям на уроках АФК;
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках АФК.

#### **Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире проявляется в:**

- умении одеваться в соответствии с погодными условиями (например, при проведении уроков на улице);
- вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

#### **Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни) проявляется в:**

- попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);

– стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам АФК, занятиям спортом, физическим упражнениям);

– ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальном и поведенческом негативном отношении к вредным привычкам;

– различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.).

**Сформированность самосознания, в т. ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях** проявляется в:

– осознании результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);

– осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);

– осознании испытываемых затруднений (не получается определенное упражнение);

– разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;

– способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;

– возможности анализировать причины успехов и неудач.

**Сформированность речевых умений** проявляется в:

– умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

**Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации** проявляется в:

- возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);
- возможности контролировать импульсивные желания;
- умения проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения.

**Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения** проявляется в:

- умения не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
- умения проявить сочувствие при чужих затруднениях и неприятностях.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения Программы в начальной школе включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР метапредметные результаты могут быть сформулированы следующим образом.

**Сформированные познавательные универсальные учебные действия** проявляются в:

- понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;
- попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти - на скорость);
- умения вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

**Сформированные регулятивные универсальные учебные действия** проявляются в:

– способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;

– способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

**Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия** проявляются в:

– овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;

– овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;

– овладении умением работать в паре (помогать партнеру);

– овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);

– овладении умением адекватно воспринимать критику.

## Предметные результаты

### Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с ТНР на уровне начального общего образования

| Модуль / тематический блок               | Разделы   | Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий к группам обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ   |
|--|---|--|
|  |   | <b>Вариант 5.1</b>   |
|  |   | <b>Предметные примерные планируемые результаты</b>   |
| Знания об адаптивной физической культуре | Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;</li> <li>- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей;</li> <li>- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;</li> <li>- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</li> <li>- называет основы личной гигиены;</li> <li>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</li> </ul> |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>Способы физкультурной деятельности.</p> <p>Самостоятельные занятия.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения.</p> | <p>-Участвует в составлении режима дня;</p> <p>- выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</p> <p>- проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> <p>- делает выводы о своем физическом развитии и физической подготовленности – измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические качества;</p> <p>- умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</p> <p>- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> |
| <p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p> | <p>Организующие команды и приемы.</p>   | <p>- Выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</p> <p>- выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге;</p> <p>- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;</p> <p>- выполняет серию действий;</p> <p>- знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;</p> <p>- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега.</p>   |
|  | <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Акробатические</p>   | <p>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений,</p>   |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | комбинации.  | <p>по необходимости, по подражанию;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- проговаривает порядок действий;</li> <li>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;</li> <li>- выполняет на память серию из 3-х упражнений;</li> <li>- выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога.</li> </ul>  |
|  | <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине.</p> <p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря. проговаривает его;</li> <li>- включается в игровую деятельность при выполнении упражнений;</li> <li>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;</li> <li>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняет на память серию из 3-5</li> </ul> |

|                        |  |   |
|------------------------|--|---|
|                        |  | упражнений.   |
| <b>Легкая атлетика</b> | <p>Ходьба.</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Броски.</p> <p>Метание.</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Развитие выносливости.</p> | <p>- Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</p> <p>- строится в шеренгу самостоятельно;</p> <p>- передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы;</p> <p>- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие;</p> <p>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</p> <p>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</p> <p>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;</p> <p>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.</p> |
|                        | <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Развитие координации.</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Развитие силовых способностей.</p> | <p>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;</p> <p>- сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря;</p> <p>- включается в игровую деятельность при выполнении упражнений;</p> <p>- взаимодействует со сверстниками в игровой</p>   |



|                                     |   |  |
|-------------------------------------|---|--|
|                                     |   | <p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняет на память серию из 3-5 упражнений;</li> <li>- выполняет простые упражнения для межполушарного взаимодействия.</li> </ul>   |
| <b>Подвижные и спортивные игры.</b> | <p>На материале гимнастики с основами акробатики.</p> <p>На материале легкой атлетики.</p> <p>На материале лыжной подготовки.</p> <p>На материале спортивных игр.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;</li> <li>- выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;</li> <li>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря проговаривает;</li> <li>- включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры;</li> <li>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.</li> </ul> |
| <b>Лыжная подготовка</b>            | <p>Обучение основным элементам лыжной подготовки.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</li> <li>- строится самостоятельно;</li> <li>- соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ;</li> <li>- передвигается по учебной лыжне самостоятельно;</li> </ul>   |

|                 |   |  |
|-----------------|---|--|
|                 | <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Развитие координации движений.</p> <p>Развитие выносливости.</p>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет упражнения по памяти;</li> <li>- выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т.д.;</li> <li>- запоминает 3-5 слов в игровой деятельности;</li> <li>- восстанавливает запутанный алгоритм выполнения упражнения;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</li> <li>- включается в соревновательную деятельность.</li> </ul> |
| <b>Плавание</b> | <p>Обучение основным элементам плавания.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Развитие выносливости.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</li> <li>- знает правила поведения на воде и следует им, проговаривает;</li> <li>- свободно держится на воде и погружается в воду;</li> <li>- проплывает 10-15 метров свободным стилем;</li> <li>- знает основные правила соревнований;</li> <li>- соблюдает правила дисциплины;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя с самостоятельным проговариванием;</li> <li>- выдерживает темп и ритм выполнения;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения</li> </ul>  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>действия «про себя» и в соответствии выполняет действие;</p> <p>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге.</p>  |
| <b>Коррекционно-развивающие упражнения</b> | <p>Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте.</p> | <p>- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию;</p> <p>- выполняет серию упражнений с опорой на словесную инструкцию;</p> |
|  | <p>Упражнения на дыхание.</p>  | <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p>  |
|  | <p>Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки.</p>                           | <p>- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p> <p>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической</p>   |
|  | <p>Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.</p>                                | <p>координации до 10 секунд;</p> <p>- выполняет на память серию из 3-х упражнений;</p> <p>- выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или необходимо использовать метроном).</p>  |
|  | <p>Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.</p>                                     |   |
|  | <p>Упражнения на развитие точности</p>   |   |
|  |  |   |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>и координации движений.</p> <p>Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.</p> |  |
|--|---|--|

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

| №<br>п/п  | Наименование<br>разделов и тем<br>программы | Количество часов |                        |                        | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы                               | Дополнительная<br>информация   |
|---|---|------------------|------------------------|------------------------|---|--|
|   |   | Всего            | Контрольн<br>ые работы | Практические<br>работы |   |  |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>         |   |                  |                        |                        |   |  |
| 1.1   | Знания о физической<br>культуре             | 2                |                        | 2                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> | становление<br>ценностного<br>отношения к<br>истории и<br>развитию<br>физической<br>культуры народов<br>России, осознание<br>ее связи с<br>трудовой<br>деятельностью и<br>укреплением<br>здоровья<br>человека; |
| Итого по разделу                                      |   | 2                |                        |                        |   |  |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |   |                  |                        |                        |   |  |
| 2.1   | Режим дня школьника                         | 1                |                        | 1                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> | стремление к<br>формированию<br>культуры<br>здоровья,<br>соблюдению<br>правил  |
| Итого по разделу                                      |   | 1                |                        |                        |   |  |

|  |   |    |  |    |   |   |
|--|---|----|--|----|---|---|
|  |   |    |  |    |   | здорового образа жизни;   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |   |    |  |    |   |   |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |   |    |  |    |   |   |
| 1.1  | Гигиена человека  | 1  |  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> | проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. |
| 1.2  | Осанка человека   | 1  |  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |   |
| 1.3  | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1  |  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |   |
| Итого по разделу   |   | 3  |  |    |   |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |   |    |  |    |   |   |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                          | 12 |  | 12 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> | формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных   |
| 2.2  | Лыжная подготовка   | 12 |  | 12 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |   |
| 2.3  | Легкая атлетика   | 10 |  | 10 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |   |
| 2.4  | Подвижные и спортивные игры                               | 16 |  | 16 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |   |
| Итого по разделу   |   | 50 |  |    |   |   |

|  |  |    |   |    |   |   |
|--|--|----|---|----|---|---|
|  |  |    |   |    |   | соревнований,<br>выполнения<br>совместных<br>учебных заданий;<br>проявление<br>уважительного<br>отношения к<br>соперникам во<br>время<br>соревновательной<br>деятельности,<br>стремление<br>оказывать первую<br>помощь при<br>травмах и ушибах; |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |    |   |    |   |   |
| 3.1  | Подготовка к<br>выполнению<br>нормативных<br>требований комплекса<br>ГТО | 10 |   | 10 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> | уважительное<br>отношение к<br>содержанию<br>национальных<br>подвижных игр,<br>этнокультурным<br>формам и видам<br>соревновательной<br>деятельности;  |
| Итого по разделу   |  | 10 |   |    |   |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО<br>ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                         |  | 66 | 0 | 0  |   |   |

## 2 КЛАСС

| №<br>п/п  | Наименование<br>разделов и тем<br>программы | Количество часов |                        |                        | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы                               | Дополнительная<br>информация   |
|---|---|------------------|------------------------|------------------------|---|--|
|   |   | Всего            | Контрольны<br>е работы | Практические<br>работы |   |  |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>         |   |                  |                        |                        |   |  |
| 1.1   | Знания о физической<br>культуре             | 2                | 1                      | 1                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> | становление<br>ценностного<br>отношения к<br>истории и<br>развитию<br>физической<br>культуры народов<br>России, осознание<br>ее связи с<br>трудовой<br>деятельностью и<br>укреплением<br>здоровья<br>человека; |
| Итого по разделу                                      |   | 2                |                        |                        |   |  |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |   |                  |                        |                        |   |  |
| 2.1   | Физическое развитие и<br>его измерение      | 6                | 1                      | 5                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> | проявление<br>интереса к<br>исследованию<br>индивидуальных<br>особенностей<br>физического<br>развития и  |
| Итого по разделу                                      |   | 6                |                        |                        |   |  |



|  |   |    |  |    |   |   |
|--|---|----|--|----|---|---|
|  |   |    |  |    |   | физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.                                       |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |   |    |  |    |   |   |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |   |    |  |    |   |   |
| 1.1  | Занятия по укреплению здоровья            | 1  |  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> | стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;  |
| 1.2  | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 1  |  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |   |
| Итого по разделу   |   | 2  |  |    |   |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |   |    |  |    |   |   |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики          | 10 |  | 10 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> | формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, |
| 2.2  | Лыжная подготовка                         | 12 |  | 12 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |   |
| 2.3  | Легкая атлетика                           | 10 |  | 10 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |   |
| 2.4  | Подвижные игры                            | 16 |  | 16 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |   |
| Итого по разделу   |   | 48 |  |    |   |   |

|  |  |    |   |    |   |  |
|--|--|----|---|----|---|--|
|  |  |    |   |    |   | выполнения<br>совместных<br>учебных заданий;<br>проявление<br>уважительного<br>отношения к<br>соперникам во<br>время<br>соревновательной<br>деятельности,<br>стремление<br>оказывать первую<br>помощь при<br>травмах и ушибах; |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |    |   |    |   |  |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 10 |   | 10 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> | уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;   |
| Итого по разделу   |  | 10 |   |    |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 68 | 2 | 66 |   |  |

### 3 КЛАСС

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы              | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                  | Дополнительная информация   |
|---|--|------------------|--------------------|---------------------|---|---|
|   |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>         |  |                  |                    |                     |   |   |
| 1.1   | Знания о физической культуре                       | 2                | 1                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> | становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; |
| Итого по разделу                                      |  | 2                |                    |                     |   |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |  |                  |                    |                     |   |   |
| 2.1   | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1                |                    | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> | проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и   |
| 2.2   | Измерение пульса на уроках физической культуры     | 1                |                    | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |   |

|  |                                     |    |  |    |   |   |
|--|-------------------------------------|----|--|----|---|---|
| 2.3  | Физическая нагрузка                 | 1  |  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> | физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.                                       |
| Итого по разделу   |                                     | 3  |  |    |   |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |                                     |    |  |    |   |   |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |                                     |    |  |    |   |   |
| 1.1  | Закаливание организма               | 1  |  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> | стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;  |
| 1.2  | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1  |  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |   |
| Итого по разделу   |                                     | 2  |  |    |   |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |                                     |    |  |    |   |   |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики    | 10 |  | 10 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> | формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, |
| 2.2  | Легкая атлетика                     | 10 |  | 10 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |   |
| 2.3  | Лыжная подготовка                   | 12 |  | 12 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |   |
| 2.4  | Подвижные и спортивные игры         | 18 |  | 18 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |   |
| Итого по разделу   |                                     | 50 |  |    |   |   |

|  |  |    |   |    |   |  |
|--|--|----|---|----|---|--|
|  |  |    |   |    |   | выполнения<br>совместных<br>учебных заданий;<br>проявление<br>уважительного<br>отношения к<br>соперникам во<br>время<br>соревновательной<br>деятельности,<br>стремление<br>оказывать первую<br>помощь при<br>травмах и ушибах; |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |    |   |    |   |  |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 11 | 1 | 10 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> | уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;   |
| Итого по разделу   |  | 11 |   |    |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 68 | 2 | 66 |   |  |

## 4 КЛАСС

| №<br>п/п  | Наименование<br>разделов и тем<br>программы   | Количество часов |                       |                         | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы                               | Дополнительная<br>информация   |
|---|---|------------------|-----------------------|-------------------------|---|--|
|   |   | Всего            | Контрольные<br>работы | Практически<br>е работы |   |  |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>         |   |                  |                       |                         |   |  |
| 1.1   | Знания о физической<br>культуре   | 2                | 1                     | 1                       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> | становление<br>ценностного<br>отношения к<br>истории и<br>развитию<br>физической<br>культуры народов<br>России, осознание<br>ее связи с<br>трудовой<br>деятельностью и<br>укреплением<br>здоровья<br>человека; |
| Итого по разделу                                      |   | 2                |                       |                         |   |  |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |   |                  |                       |                         |   |  |
| 2.1   | Самостоятельная<br>физическая подготовка  | 3                |                       | 3                       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> | проявление<br>интереса к<br>исследованию<br>индивидуальных<br>особенностей<br>физического<br>развития и  |
| 2.2   | Профилактика<br>предупреждения травм<br>и оказание первой<br>помощи при их<br>возникновении | 1                |                       | 1                       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |  |

|  |  |    |   |    |   |   |
|--|--|----|---|----|---|---|
| Итого по разделу   |  | 4  |   |    |   | физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.                                       |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |  |    |   |    |   |   |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |  |    |   |    |   |   |
| 1.1  | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1  |   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> | стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;  |
| 1.2  | Закаливание организма  | 1  |   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |   |
| Итого по разделу   |  | 2  |   |    |   |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |  |    |   |    |   |   |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                                   | 10 |   | 10 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> | формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, |
| 2.2  | Легкая атлетика  | 10 |   | 10 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |   |
| 2.3  | Лыжная подготовка  | 12 |   | 12 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |   |
| 2.4  | Подвижные и спортивные игры  | 18 | 1 | 17 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |   |
| Итого по разделу   |  | 50 |   |    |   |   |

|  |  |    |   |    |   |  |
|--|--|----|---|----|---|--|
|  |  |    |   |    |   | выполнения<br>совместных<br>учебных заданий;<br>проявление<br>уважительного<br>отношения к<br>соперникам во<br>время<br>соревновательной<br>деятельности,<br>стремление<br>оказывать первую<br>помощь при<br>травмах и ушибах; |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |    |   |    |   |  |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 10 |   | 10 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> | уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;   |
| Итого по разделу   |  | 10 |   |    |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 68 | 2 | 66 |   |  |



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях.  
— 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/4/>

## Часть 1

### Итоговая контрольная работа по физической культуре для 4 класса Вариант 1

1. Какого цвета олимпийский флаг?
  - а – Красный с эмблемой олимпиады
  - б – Белый, синий, красный
  - в – Белый с олимпийской эмблемой
2. Штрафной удар с 11 метров в футболе, называется?
  - а – Буллит
  - б – Пенальти
  - в – Штраф
3. Нападающий удар в волейболе
  - а – удар одной рукой через сетку
  - б – удар ногой через сетку
  - в – удар двумя руками через сетку
4. К тяжелой атлетике относятся :
  - а – занятие с гантелями и гириями
  - б – бег на короткие и длинные дистанции
  - в – поднятие штанги с большим весом
5. К легкой атлетике относятся:
  - а – занятие с гириями, с гантелями, штангой
  - б – прыжки в высоту и длину
  - в – бег, прыжки, метание различных снарядов
6. К спортивной гимнастике относится:
  - а – занятие на перекладине
  - б – занятие на брусьях
  - в – занятие на брусьях, перекладине, опорный прыжок
7. Игра в баскетбол это:
  - а -через сетку ногами
  - б – игра на два кольца
  - в – руками ногами через сетку
8. Эстафета в спортивных состязаниях передается:
  - а – после касания игрока рукой или передаче палочки
  - б – после выполнения упражнения, начинает другой
  - в – после бега начинает другой
9. К спортивным играм относится:
  - а – игра «перестрелка» , «выбивало»
  - б – игра баскетбол, волейбол, футбол
  - в – игра «боулинг» «третий лишний»
10. Спортивное единоборство это:
  - а – борьба, бокс, фехтование
  - б – стрельба, метание , прыжки
  - в – броски меча, толкание ядра
11. Какие физические качества развивали у своих детей народы древней Руси?

- а – внимательность, смелость, точность  
 б – сила, выносливость, ловкость  
 в – решительность, терпеливость, настойчивость
12. Что такое комплекс физических упражнений?  
 а – это упражнение выполняется в определенной потребности, одно за другим  
 б – это упражнение на 8 счетов  
 в – это упражнение на силу, ловкость, выносливость
13. Как физические нагрузки влияют на частоту сердечных сокращений ?  
 а – увеличивается до 70 ударов  
 б – увеличивается на 90 ударов  
 в – увеличивается от 90 до 140 ударов и выше
14. Какие упражнения относятся к акробатике?  
 а – игра с мячом и без мяча  
 б – кувырок вперед, назад, стойка на голове  
 в – опорный прыжок через козла
15. Беговые лыжи подбираются:  
 а – по уровню головы  
 б – по уровню плеча  
 в – по уровню вытянутой руки
16. Как определить скорость при беги и ходьбе на лыжах?  
 а – бег до финиша на перегонки  
 б – бег по измерению секундомера  
 в – бег на длинные дистанции до 5 минут
17. В какой стране появилась современная игра баскетбол?  
 а – Южная Америка  
 б – У народов России  
 в – Соединены Штаты Америки
18. Сколько игроков в одной команде игры волейбол?  
 а – 5 игроков в команде  
 б – 6 игроков в команде  
 в – 7 игроков в команде
19. В какой стране появился современный футбол?  
 а - Соединены Штаты Америки  
 б – Россия  
 в – Англия
20. Какой девиз Олимпийских игр?  
 а – О Спорт и Мир  
 б – Лучший из лучших  
 в – Быстрее, выше , сильнее

**Часть 2**

| Контрольное<br>упражнение | единица<br>измерен<br>ия | мальчи<br>ки<br>оценка | мальчи<br>ки<br>оценка | мальчи<br>ки<br>оценка | девочк<br>и<br>оценка | девочк<br>и<br>оценка | девочк<br>и<br>оценка |
|---------------------------|--------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
|---------------------------|--------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

|   |            | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
|---|------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| <b>Прыжки в длину с места</b>                             | см         | 160 | 145 | 130 | 150 | 135 | 120 |
| <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)</b> | кол-во раз | 20  | 15  | 10  | 15  | 12  | 8   |
| <b>Наклон вперед из положения стоя</b>                    | см         | 7   | 3   | 0   | 13  | 10  | 7   |
| <b>Подъем туловища за 1 мин из положения лежа</b>         | кол-во раз | 45  | 40  | 35  | 35  | 30  | 25  |