

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Высокогорская средняя общеобразовательная школа № 1
Высокогорского муниципального района Республики Татарстан»**

Рассмотрено Протокол №1 заседания МО Руководитель МО: _____ / Давыдова Н.М / 25.08. 2017 года	Согласовано Заместитель директора по НО: _____/ Тома Н.Л. / 28.08. 2017 года	Утверждено Директор МБОУ «ВСОШ № 1»: _____/Гильманова Е.С./ Протокол № 1 заседания педагогического совета 29.08.2017 года
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: физическая культура

Параллель/класс/подгруппа: 5-7 класс

Ф.И.О., квалификационная категория: Нурмухаметов Рустам Разильевич молодой специалист

Высокая Гора 2017 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-7 классов разработана на основе:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 марта 2004 г. №1312 «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 20 августа 2008 г. №241 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 октября 2010 г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным организациям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011 г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 08.10.2010 №ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры» (вместе с «Методическими рекомендациями о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации»);
- Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 № 06-499 «О проведении мониторинга физического развития обучающихся»;
- Закон Республики Татарстан от 22.07.2013 N 68-ЗРТ «Об образовании»;
- Письмо МОиН РТ от 23.06.2012 г. № 7699/12 «Об учебных планах для I - IX классов школ Республики Татарстан, реализующих основные образовательные программы начального общего образования и основного общего образования в соответствии с ФГОС общего образования»;

- Приказ МОиН РТ от 09.07.2012 г. № 4154/12 «Об утверждении базисного и примерных учебных планов для образовательных учреждений Республики Татарстан, реализующих программы начального общего и основного общего образования»;
- Приказ МОиН РТ от 10.07.2012 г. №4165/12 «Об утверждении базисного учебного плана для образовательных учреждений Республики Татарстан, реализующих программы среднего (полного) общего образования»;
- Закон Республики Татарстан от 8 октября 2008 г. №99-ЗРТ «О физической культуре и спорте» (с изменениями);
- Подпрограмма «Развитие физической культуры и спорта в Республике Татарстан на 2014 – 2016 годы» Государственной программы «Развитие физической культуры, спорта, туризма и повышение эффективности реализации молодежной политики на 2014-2020 годы».

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Общие цели учебного предмета

Рабочая программа имеет целью - 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом МБОУ «ВСОШ №1» на изучение курса «Физическая культура»

5 класс – 105 часов

6 класс – 105 часов

7 класс – 105 часов

Планируемые результаты освоения программы физическая культура

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей, учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 - планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
 - анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
 - видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
 - оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
 - управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
 - технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
 - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
 - организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
 - бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
 - организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
 - характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
 - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация для учащихся 5 -го класса освоивших курс физической культуры проводится в виде сдачи нормативов.

3..Оценочные материалы

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

5 класс

/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
0	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
1	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90

2	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
3	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация для учащихся 6 -го класса освоивших курс физической культуры проводится в виде сдачи нормативов.

3..Оценочные материалы

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
0	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
1	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
2	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

3							
---	--	--	--	--	--	--	--

Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация для учащихся 5 -го класса освоивших курс физической культуры проводится в виде сдачи нормативов.

3..Оценочные материалы

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
0	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
1	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
2	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	105	95	90	120	110	105
3	Метание 150гр мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1.1 Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую

подготовленность школьников.

1.2 Социально-психологические основы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

1.3 Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

1.4 Приемы закаливания. Солнечные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

1.5 Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи. **Строевые упражнения.** Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Висы и упоры: **Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

1.6 Легкая атлетика.

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

1.7 Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Мини – футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Бадминтон.

Стойки и перемещения; удары; подачи.

1.8 Плавание.

В связи с отсутствием плавательного бассейна, проводится теоретический курс изучения основных способов плавания, таких как: кроль на груди и спине, брасс. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий по плаванию.

1.9 Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		VI
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	30
2.1	Баскетбол	18
2.2	Плавание	3
2.3	Мини - футбол	3
2.4	Бадминтон	6
	Итого	105

2. Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,9	10,3
Силовые	Прыжок в длину с места, см	175	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	–
	Подъем туловища из положения, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	9,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	11,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

