

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 36»**

РАССМОТРЕНО
научно-методическим советом
Протокол № 1
от 29 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор школы Свешникова Л.И.
Приказ № 1144
от 30 августа 2023 г.

**Рабочая программа
по физической культуре
для 3-4 класса**

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 3-4 классов, разработана на основе программы общеобразовательных учреждений физического воспитания обучающихся, под общей редакцией профессора А.П. Матвеева.

Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объёме не менее 204 ч, из них в 3 - 4 класс — по 102 ч ежегодно.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Особенности физической культуры разных народов. Физические упражнения и трудовая деятельность народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей. Что такое комплексы физических упражнений.

История возникновения акробатики и гимнастики. История возникновения игры в баскетбол. История возникновения игры в волейбол.

Способы физкультурной деятельности

Как измерить физическую нагрузку.

Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь.

Закаливание. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур.

Правила закаливания обливанием и принятием душа.

Спортивно оздоровительная деятельность

Гимнастика

Гимнастика с основами акробатики: Техника ранее освоенных акробатических упражнений (повторение материала I и II классов): стойки, седое, упоров, приседов, положений лёжа на спине и перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине

Кувырки вперёд и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой.

Гимнастические упражнения: комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины.

Передвижение по бревну; ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90° и 180°.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений (повторение материала II класса). Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.

Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств: гибкости, формирование осанки, координации движений, силовых способностей, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.

Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.

Лёгкая атлетика

Высокий старт. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Прыжки в длину и высоту с места. Метание малого мяча с места из-за головы. Броски большого мяча снизу двумя руками из положения, стоя и от головы двумя руками из положения сидя.

Правила простейших соревнований.

Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств: координации движений; развитие быстроты, выносливости, силовых способностей правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.

Лыжная подготовка

Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления).

Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий.

Техники ранее освоенных лыжных ходов, подъёмов, торможений (повторение материала II класса). Попеременный двухшажный ход, подъём «лесенкой», торможение «плугом», одновременный двухшажный ход, поворот переступанием.

Физические упражнения из базовых видов спорта при ходьбе на лыжах для развития основных групп мышц и физических качеств, координации движений, развитие выносливости, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.

Спортивные и подвижные игры

Баскетбол:

Правила игры в баскетбол.

Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой».

Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом.

Бросок мяча двумя руками от груди с места.

Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей»

Волейбол:

Правила игры в волейбол.

Подача мяча. Нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками

Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины. Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта» и др.

Футбол: История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол.

Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд.

Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.

Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов. Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта. Подвижные игры «Передал — садись» и др.

Знания о физической культуре

Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой. Оказание первой помощи при лёгких травмах.

Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой.

От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать. Закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоёмах. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях.

Способы физкультурной деятельности

Наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года. Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Дозирование и контроль физических нагрузок при прохождении тренировочных дистанций во время самостоятельных занятий физической подготовкой.

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Соблюдение правил игр.

Спортивно оздоровительная деятельность

Гимнастика

Организуемые команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд

Акробатические упражнения. :упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост, фрагменты акробатических комбинаций: из положения лёжа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим выпрямлением тела; из стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) назад.

Акробатические комбинации:

- 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;
- 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд

Опорный прыжок через гимнастического козла:

Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка

Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно.

Подводящие упражнения и отдельные элементы и связки комбинации на гимнастической перекладине. Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине.

Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд

Общеразвивающие физические упражнения на материале гимнастики с основами акробатики развитие физических качеств: гибкости, координации движений, силовых способностей с помощью гимнастических упражнений. Контрольные упражнения для проверки развития силы мышц рук: подтягивание в висе на средней перекладине (мальчики); подтягивание

в висячем положении согнувшись (девочки). Контрольное упражнение для проверки развития координации движений: наклон вперёд, стоя на месте, не сгибая колен.

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

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и т.д.).

Лёгкая атлетика

Основные содержательные линии. Повторение материала III класса). Техника выполнения высокого и низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования.

Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». прыжок в длину с места. бег с ускорением, челночный бег на дистанцию 1000 м.. Шестиминутный бег. Метание малого мяча на дальность в горизонтальную и вертикальную цель. Броски большого мяча (1 кг) на дальность различными способами.

Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений

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

Лыжная подготовка

Повторение материала I и III классов: торможения плугом, поворотов переступанием, спуск в низкой стойке, чередования изученных ходов во время передвижения. Техника передвижения одновременным одношажным ходом.

Развитие физических качеств с помощью упражнений лыжной подготовки. Контрольное упражнение для проверки выносливости: передвижение лыжными ходами на дистанцию 1000 м.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы.

Спортивные и подвижные игры

Баскетбол: ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения, передачи баскетбольного мяча на месте и при передвижении, бросок баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения

Волейбол: приёма и передачи мяча через сетку, приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении, подача мяча разными способами.

Игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

Футбол: удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега, удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега, ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения, передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении.

Подвижные игры разных народов из материала 3 класса.

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(3 часа в неделю)

№	Разделы и темы	Количество часов
---	----------------	------------------

				3 класс	4 класс
1	Знания о физической культуре	В процессе занятий			
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе занятий			
3	Физическое совершенствование:				
	- гимнастика с основами акробатики			24	24
	- легкая атлетика			24	24
	- лыжные гонки			21	21
	- подвижные и спортивные игры			33	33
	Итого			102	102

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к уровню подготовки учащихся 3 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 3 класса должны:

знать:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

Требования к уровню физической подготовленности учащихся 3 классов

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Низкий (бронзовый знак ГТО)	Средний (серебряный знак ГТО)	Высокий (золотой знак ГТО)	Низкий (бронзовый знак ГТО)	Средний (серебряный знак ГТО)	Высокий (золотой знак ГТО)
1.	Бег 30 мет(с)	6.2	6.0	5.4	6.4	6.2	5.6
	или бег 60 м.(с)	11.9	11.5	10.4	12.4	12.00	10.8
2.	Бег 1000 м (мин,с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	9	12	20	7	9	15
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
5	Челночный бег 3*10 м (сек.)	9.6	9.3	8.5	9.9	9.5	8.7

6	Прыжок в длину с разбега	210	225	285	190	200	250
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. (кол. попаданий)	19	22	27	13	15	18
7.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км. по пересеченной местности км. (мин.с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Челночный бег 3x10 м (с)	10.2	9.9	8.8	10.8	10.3	9.3
бег 30 м с высокого старта (с)	6.8	6.7	5,1	7,0	6,7	5,3
Бег 1000 м	Без учета времени					
Прыжок в длину с места	120	130	175	110	135	160
Прыжок в высоту способом перешагивания	75	80	85	65	70	75
Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток	1	3	4	1	3	4
Метание малого мяча 150 гр.(м)	12	15	18	10	12	15
Прыжки через скакалку за 1 мин	60	70	80	70	80	90
Поднимание туловища за 1 мин.	26	28	30	21	23	25
Подтягивание на высокой перекладине из виса	1	3	5	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	7	9	15
Наклон вперед из положения сидя.	+2	+4	+6	+4	+7	+9
Шестиминутный бег	710	850	1000	600	700	850
Лыжные гонки 1000 м.	9.30	9.00	8.30	10.30	9.30	9.00

Требования к уровню подготовки учащихся 4 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 4 класса должны:

знать:

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Требования к уровню физической подготовленности учащихся 4 классов

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Низкий (бронзовый знак ГТО)	Средний (серебряный знак ГТО)	Высокий (золотой знак ГТО)	Низкий (бронзовый знак ГТО)	Средний (серебряный знак ГТО)	Высокий (золотой знак ГТО)
1.	Бег 30 мет(с)	6.2	6.0	5.4	6.4	6.2	5.6
	или бег 60 м.(с)	11.9	11.5	10.4	12.4	12.00	10.8
2.	Бег 1000 м (мин,с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	9	12	20	7	9	15
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
5	Челночный бег 3*10 м (сек.)	9.6	9.3	8.5	9.9	9.5	8.7
6	Прыжок в длину с разбега	210	225	285	190	200	250
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. (кол. попаданий)	19	22	27	13	15	18
7.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км. по пересеченной местности км. (мин.с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 60 м (с)	11.9	11.5	10.4	12.4	12.00	10.8
Бег 30 м.	6.6	6.5	5.0	6.6	6.5	5.2
Бег 300 мет (мин.сек.)	1.24	1.04	0.50	1.34	1.15	1.04
Бег 1000 мет	6.50	6.10	5.50	6.50	6.30	6.10
Метание мяча 150 г (м)	15	18	21	12	15	18

Подтягивание на высокой перекладине из виса	1	3	5	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	7	9	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	13	22	5	7	13
Прыжок в длину с места	130	140	185	120	140	170
Наклон туловища из положения сидя	+3	+5	+7	+5	+8	+10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)	28	30	33	23	25	28
Челночный бег 3 x 10	9.9	9.5	8.6	10.4	10.0	9.1
Шестиминутный бег	850	950	1100	750	850	1000
Метание набивного мяча (м)	8.5	10.0	11.0	6.5	8.5	9.0

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- 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.

Личностные результаты освоения рабочей программы основного общего образования по предмету достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности по следующим направлениям:

- **гражданское воспитание** — формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;
- **патриотическое воспитание** — воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;
- **духовно-нравственное воспитание** — воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;
- **эстетическое воспитание** — формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;
- **физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия** — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;
- **трудовое воспитание** — воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;
- **экологическое воспитание** — формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;
- **ценности научного познания** — воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её 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 её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;

— овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

— формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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; характеристику признаков техничного исполнения;

— выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Уровень физической подготовленности учащихся 7 – 10 лет

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7 8 9 10	7,5 и выше 7,1 6,8 6,6	7,3-6,2 7,0-6,0 6,7-5,7 6,5-5,6	5,6 и ниже 5,4 5,1 5,0	7,6 и выше 7,3 7,0 6,6	7,5-6,4 7,2-6,2 6,9-6,0 6,5-5,6	5,8 и ниже 5,6 5,3 5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7 8 9 10	11,2 и выше 10,4 10,2 9,9	10,8-10,3 10,0-9,5 9,9-9,3 9,3-9,0	9,9 и ниже 9,1 8,8 8,6	11,7 и выше 11,2 10,8 10,4	11,3-10,6 10,7-10,1 10,3-9,7 10,0-9,5	10,2 и ниже 9,7 9,3 9,1
3	Скоростно силовые	Прыжок в длину с места, см	7 8 9 10	100 и ниже 110 120 130	115-135 125-145 130-150 140-160	155 и выше 165 175 185	90 и ниже 100 110 120	110-130 125-140 135-150 140-155	150 и выше 155 160 170
4	Выносливость	Шестиминутный бег, м	7 8 9 10	700 и ниже 750 800 850	730-900 800-950 850-1000 900-1050	1100 и выше 1150 ->- 1200 ->- 1250 ->-	500 и менее 550 ->- 600 ->- 650 ->-	600-800 650-850 700-900 750-950	900 и выше 950 ->- 1000 ->- 1050 ->-
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 и ниже 1 ->- 1 ->- 2 ->-	3-5 3-5 3-5 4-6	9 и выше 7,5 ->- 7,5 ->- 8,5 ->-	2 и ниже 2 ->- 2 ->- 3 ->-	6-9 6-9 6-9 7-10	11,5 и выше 12,5 ->- 13,0 ->- 14,0 ->-
6	Силовые	Подтягивание на в/перекладине из виса (м), на низкой из виса лёжа (д).	7 8 9 10	1 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4 и выше 4 ->- 5 ->- 5 ->-	2 и ниже 3 ->- 3 ->- 4 ->-	4-8 6-10 7-11 8-13	12 и выше 14 ->- 16 ->- 18 ->-