

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Вологодской области
Комитет по образованию администрации Вологодского
муниципального округа
МБОУ ВМО "Федотовская средняя школа"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО:

Протокол № 1 от
«29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заседание педагогического
совета

Протокол № 1 от
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ ВМО
«Федотовская средняя
школа» Баранова И.В.

Приказ № 204-ОД от
«30» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 1-4 класса

по адаптированной основной общеобразовательной программе

начального общего образования для детей с задержкой психического развития

(вариант 7.2)

Составитель: Кузнецова Татьяна Александровна,
учитель начальных классов

п. Федотово, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре (адаптивной физической культуре) для обучающихся с задержкой психического развития включает рабочую программу по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития на уровне начального общего образования.

Рабочая программа по физической культуре (адаптивной физической культуре) для обучающихся с задержкой психического развития (далее – рабочая программа, программа) дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета физическая культура (Адаптивная физическая культура) (АФК) на уровне начального общего; устанавливают примерное предметное содержание, предусматривают его структурирование по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания. Программа разработана с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Программа построена по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание каждой программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры, плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию). Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, 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 ЗПР.

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. Виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально-технического обеспечения и др.

В программах по АФК для обучающихся с задержкой психического развития отражены положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с задержкой психического развития, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации). Программы имеют коррекционную направленность, разработаны с учетом особенностей детей с задержкой психического развития, содействуют всестороннему развитию их личности, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

Освоение учебного предмета физическая культура (Адаптивная физическая культура) направлено на развитие двигательной активности обучающихся с задержкой психического развития, достижение положительной динамики в развитии физических способностей, повышение функциональных возможностей систем организма, формирование потребности в систематических 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 ЗПР, восстановление, укрепление здоровья, личностное развитие, наиболее полную реализацию физических и психических возможностей обучающихся. Основными формами занятий АФК являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, осознания своих физических возможностей, развития физических способностей, компенсации нарушенных функций и спортивного самоопределения.

Цель реализации программ по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) **задач**.

Общие задачи физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных

физических качеств;

- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР:

- коррекция нарушений формирования основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;

- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

В основу разработки программы по физической культуре (адаптивной физической культуре) обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных

потребностей.

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

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

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

Удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой предполагает:

- включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- создание условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- организацию образовательного процесса путем индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;

- дифференцированный подход к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

Рабочая программа по физической культуре (адаптивной физической культуре) разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования для обучающихся с ЗПР (далее – Программа, Примерная рабочая 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, вступил в силу 1 сентября 2016 г.);
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобрена 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 504 часа в случае пролонгации периода обучения в начальной школе на 1 год (вариант 7.2 АООП НОО ЗПР, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс – 99 часов, 1 дополнительный класс – 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс – 102 часа, 4 класс – 102 часа).

Физическое развитие обучающихся с ЗПР характеризуется некоторыми особенностями. У них наблюдаются нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, формировании двигательных умений и навыков, нарушения осанки и координации, трудности при выполнении статических упражнений и др. У них отмечаются трудности контроля за двигательными действиями, проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

1. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.2**, уровень психического развития которых несколько ниже возрастной нормы. Отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). У обучающихся отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и других познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от

актуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

2. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.2**, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям. Для них характерны специфические особенности двигательного развития, связанные с имеющимся соматическим заболеванием. Как правило, наличие у обучающегося с ЗПР соматического заболевания осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития детей с ЗПР. Замедление темпа развития обуславливает стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы, прежде всего, необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в школе, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья обучающегося. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам.

Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

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

Сформированность знаний об окружающем природном социальном мире проявляется в:

- выборе одежды в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях 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, вербально и поведенчески негативное отношение к вредным привычкам;
- различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.).

Сформированность самосознания, в том числе адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, проявляется в:

- осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);
- осознании 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;
- корректном реагировании на чужие оплошности и затруднения;
- умении проявлять терпение.

Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:

- умения не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
- проявлении сочувствия к затруднениям и неприятностям других людей.

Метапредметные результаты

Освоение программы по физической культуре (адаптивной физической культуре) на уровне начального общего образования предполагает формирование у обучающихся универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты могут быть обозначены 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);
- умении 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 образцами 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 победы в спорте зависят 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 ЗПР на уровне начального общего образования

| Модуль / тематический блок | Разделы | Дифференциация требований к планируемым результатам занятий к группам обучающихся | Дифференциация требований к планируемым результатам занятий к группам обучающихся |
|---|--|--|--|
| | | Вариант 7.2 | Вариант 7.2 (обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям) |
| | | Предметные примерные планируемые результаты | Предметные примерные планируемые результаты |
| Знания об адаптивной физической культуре | Физическая культура как система занятий физическими | С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т. д.): - объясняет понятия «физическая | С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т. д.): - объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»; |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | <p>упражнениями по укреплению здоровья человека</p> | <p>культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;</p> <p>- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</p> | <p>- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</p> <p>- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;</p> <p>- называет и применяет простые термины из</p> |
| | | <p>- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;</p> <p>- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</p> <p>- называет основы личной гигиены;</p> <p>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</p> | <p>разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</p> <p>- называет основы личной гигиены;</p> <p>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</p> |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Самостоятельные занятия.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах); - соблюдает правила игры. | <ul style="list-style-type: none"> - выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств с контролем состояния; - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах); - соблюдает правила игры. |
| <p>Гимнастика с элементами акробатики</p> | <p>Организующие команды и приемы</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - выполняет простые перестроения в шеренге; - двигается под музыку, старается | <ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнения совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - удерживает статическую позу в течение нескольких секунд; - знает простые пространственные термины; - двигается под музыку, старается соблюдать |
| | | <ul style="list-style-type: none"> соблюдать ритмический рисунок; - удерживает статическую позу в течение 10 секунд; - знает простые пространственные термины. | <ul style="list-style-type: none"> ритмический рисунок; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках. |
| | <p>Акробатические упражнения</p> <p>Акробатические комбинации</p> | | |

| | | | |
|-------------------------------|--|--|---|
| | <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</p> <p>Гимнастическая комбинация</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> | <p>-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это;</p> <p>- умеет работать с тренажерами;</p> <p>- проговаривает признаки инвентаря</p> | <p>- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</p> <p>- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- работает с системой поощрений;</p> <p>- выполнение упражнений под музыку с направляющей помощью;</p> <p>- подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие);</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного</p> |
| | | <p>(круглый, мягкий, большой и т. д.);</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</p> | <p>акта).</p> |
| <p>Легкая атлетика</p> | <p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p> | <p>- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием</p> | <p>- Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных</p> |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> | <p>зрительных пространственных ориентиров;</p> <ul style="list-style-type: none"> - строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога; - передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения. | <p>пространственных опор для обозначения пространственных терминов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - строится в шеренгу с направляющей помощью педагога; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения. |
| | <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой | <ul style="list-style-type: none"> - Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. |

| | | | |
|---|--|--|---|
| | <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p> | <p>(карточки, схемы и т. д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная фиксация внимания); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта). | <p>д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная или контактная фиксация внимания); - включается в игровую деятельность; - работает с системой поощрений; - выполняет упражнения под музыку, с направляющей помощью <p>подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта). |
| <p>Подвижные и спортивные игры</p> | <p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - воспроизводит имитационные движения; - включает в работу нужные группы мышц | <ul style="list-style-type: none"> - Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. |

| | | | |
|---------------------------------|---|--|---|
| | <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p> | <p>(обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его; - включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности. | <p>д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспроизводит имитационные движения; - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - включается в игровую деятельность, проговаривает правила игр с помощью педагога; - работает с системой поощрений; - знает назначение спортивного инвентаря; - вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности. |
| <p>Лыжная подготовка</p> | <p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - строится самостоятельно; - соблюдает технику безопасности; - передвигается по учебной лыжне самостоятельно; - выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при ходьбе | <ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - строится самостоятельно; - соблюдает технику безопасности; - передвигается по учебной лыжне самостоятельно; - выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и |

| | | | |
|----------------------|---|---|---|
| | Развитие выносливости | и бега на лыжах; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - включается в соревновательную деятельность. | ног (например, чередует хлопок с шагом). |
| Плавание | Обучение основным элементам плавания Общеразвивающие упражнения Развитие выносливости | - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - знает правила поведения на воде и следует им; - свободно держится на воде и погружается в воду; - проплывает 10-15 метров свободным стилем; - знает основные правила соревнований; - соблюдает правила дисциплины с контролирующей помощью педагога; - выдерживает темп и ритм выполнения; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом). | - Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - знает правила поведения на воде и следует им; - свободно держится на воде и погружается в воду; - соблюдает правила дисциплины с контролирующей помощью педагога; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом). |
| Коррекционно- | Основные положения | - Начинает выполнение упражнения по | - Начинает выполнение упражнения по звуковому |

| | | | |
|-------------------------------|---|---|---|
| развивающие упражнения | и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте | звучовому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); | сигналу; - с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль; - выполняет упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); |
| | Упражнения на дыхание | - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - включает в работу нужные группы мышц | - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - включается в игровую деятельность; |
| | Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки | (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; | - реагирует на поощрения за выполнение упражнений; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд. |
| | Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия | - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; | |
| | Упражнения на развитие общей и мелкой моторики | - выполняет на память серию из 3 упражнений; - выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или используется метроном). | |
| | Упражнения на развитие точности и координации движений | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | Упражнения на развитие двигательных умений и навыков | | |
|--|--|--|--|

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные образовательные ресурсы |
|---|---|------------------|------------------------|------------------------|---|
| | | Всего | Контрольн ые работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | | 2 | https://resh.edu.ru/ 9/1/ |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/ 9/1/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/ 9/1/ |
| 1.2 | Осанка человека | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/ 9/1/ |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/ 9/1/ |
| Итого по разделу | | 3 | | | |

| | | | | | |
|--|--|----|---|----|---|
| | | | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 18 | | 12 | https://resh.edu.ru/ 9/1/ |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 | | 12 | https://resh.edu.ru/ 9/1/ |
| 2.3 | Легкая атлетика | 18 | | 10 | https://resh.edu.ru/ 9/1/ |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 19 | | 16 | https://resh.edu.ru/ 9/1/ |
| Итого по разделу | | 67 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 26 | | 10 | https://resh.edu.ru/ 9/1/ |
| Итого по разделу | | 26 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 0 | |

2 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Дополнительная информация |
|---|---|------------------|------------------------|------------------------|--|--|
| | | Всего | Контрольны е работы | Практические работы | | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/ 9/2/ | становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; |
| Итого по разделу | | 3 | | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 9 | 1 | 5 | https://resh.edu.ru/subject/ 9/2/ | проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической |
| Итого по разделу | | 9 | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|----|--|----|---|---|
| | | | | | | подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ | стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 2 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ | |
| Итого по разделу | | 3 | | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | | 14 | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ | формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 | | 12 | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ | |
| 2.3 | Легкая атлетика | 14 | | 14 | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ | |
| 2.4 | Подвижные игры | 19 | | 19 | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ | |
| Итого по разделу | | 59 | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|-----|---|----|---|--|
| | | | | | | учебных заданий; проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 | | 28 | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ | уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; |
| Итого по разделу | | 28 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 2 | | | |

3 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Дополнительная информация |
|---|--|------------------|--------------------|---------------------|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ | 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 | | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ | проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ | |

| | | | | | | |
|--|-------------------------------------|----|--|----|---|--|
| 2.3 | Физическая нагрузка | 2 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ | физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. |
| Итого по разделу | | 4 | | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ | стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ | |
| Итого по разделу | | 2 | | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 18 | | 18 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ | формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения |
| 2.2 | Легкая атлетика | 17 | | 17 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ | |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 | | 12 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ | |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 19 | | 19 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ | |
| Итого по разделу | | 66 | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | совместных учебных заданий; проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; |
|--|--|--|--|--|--|--|

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-----|---|-----|---|--|
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 | 1 | 27 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ | уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; |
| Итого по разделу | | 28 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 2 | 100 | | |

4 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Дополнительная информация |
|-------|---------------------------------------|------------------|-------------|-------------|--|---------------------------|
| | | Всего | Контрольные | Практически | | |

| | | | работы | е работы | | |
|---|---|---|--------|----------|---|---|
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ | 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 | | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 3 | | 3 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ | проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ | |
| Итого по разделу | | 5 | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|----|---|----|---|---|
| | | | | | | культурой и спортом на их показатели. |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ | стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ | |
| Итого по разделу | | 2 | | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 17 | | 17 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ | формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; проявление уважительного |
| 2.2 | Легкая атлетика | 18 | | 18 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ | |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 | | 12 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ | |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 18 | 1 | 17 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ | |
| Итого по разделу | | 65 | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|-----|---|-----|---|--|
| | | | | | | отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 | | 28 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ | уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; |
| Итого по разделу | | 28 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 2 | 100 | | |

**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 гирями
 - б – бег на короткие и длинные дистанции
 - в – поднятие штанги с большим весом
5. К легкой атлетике относятся:
 - а – занятие с гирями, 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 упражнение | единица измерения | мальчи ки оценка "5" | мальчи ки оценка "4" | мальчик и оценка "3" | девочк и оценка "5" | девочк и оценка "4" | девочк и оценка "3" |
|------------------------|-------------------|----------------------|----------------------|----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| Прыжки в длину с места | см | 160 | 145 | 130 | 150 | 135 | 120 |

| | | | | | | | |
|---|---------------|----|----|----|----|----|----|
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) | кол-во раз | 20 | 15 | 10 | 15 | 12 | 8 |
| Наклон вперед из положения стоя | см | 7 | 3 | 0 | 13 | 10 | 7 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа | кол-во раз | 45 | 40 | 35 | 35 | 30 | 25 |