

государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 4
городского округа Чапаевск Самарской области

Рассмотрено на заседании МО
Руководитель МО Абызова С.В.
Протокол № 1 от 29 августа 2019 г.
Проверено зам. директора по УВР
Татаринцева Е.Г.
29.08.2019г.

«Рассмотрено»
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от «30» августа 2019 г.

«Утверждаю»
Директор школы И.М. Филатова
Приказ № 220 от 30 августа 2019г.



РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1-4 класс

Составитель: Иванов Денис Вячеславович

2019-2020 учебный год

С учетом авторской Программы по физической культуре 1-4 классов общеобразовательной школы авторов В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – 2е изд. – М. Просвещение, 2012. – 64с.)

Программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса Физическая культура. 1-4 классы: для общеобразовательных организаций В.И. Лях. – 4-е издание - М. Просвещение, 2017.- 176с. ил. – (Школа России) - ISBN 978-5-09-046521-2

Физическая культура в начальной школе изучается с 1 класса по 4 класс. Общее число учебных часов за четыре года обучения — 408, из них в 1 классе – 3 ч в неделю(102 часа); во 2 классе - 3ч в неделю (102 часа); в 3 классе – 3 ч в неделю (102 часа); в 4 классе – 3 ч в неделю (102 часа).

I. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Предметные:

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Знание о физической культуре.	
<p>Когда и как возникли физическая культура и спорт. Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Спортивная одежда и обувь. Самоконтроль.</p>	<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на укрепление здоровья и развитие человека, на успехи в учёбе. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные</p>

<p>Первая помощь при травмах.</p>	<p>показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Руководствуются правилами профилактики травматизма. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>
<p>Способы физкультурной деятельности</p>	
<p><u>Самостоятельные занятия.</u> Равномерный бег до 12мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие горизонтальные и вертикальные препятствия (до 110см). Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге. Составление режима дня. Выполнение простейших комплексов упражнений. Самостоятельные игры и развлечения.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выполняют их и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Самостоятельно изучают правила подвижных игр.</p>
<p>Физическое совершенствование</p>	
<p>Лёгкая атлетика.</p>	
<p><u>Ходьба и бег.</u> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их значение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют</p>

различными положениями рук и. п. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом.

Обычный бег, бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий, челночный бег 3 по 10м, эстафеты с бегом на скорость. Равномерный, медленный, до 3-4мин, кросс по слабопересечённой местности до 1-2км. Бег с ускорением от 10 до 15м в 1классе, от 10 до 20м во 2классе, от 30 до 40м в 3классе, от 40 до 60м в 4 классе.

Прыжки. Прыжки на одной и на двух ногах, в длину с места, с высоты до 30см; прыжки с разбега с приземлением на обе ноги Прыжки в длину с разбега с 4-5 шагов разбега. Прыжки через скакалку, прыжки с доставанием подвешенных предметов. Преодоление естественных препятствий (стволы деревьев, земляные возвышенности и. п.) Эстафеты с прыжками, игры с прыжками.

Метание. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 и 1,5м) с расстояния 4-5м.

Метание теннисного мяча с места, из положения боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6м.

вариативное выполнение упражнений в ходьбе.

Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила безопасности.

Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Гимнастика с элементами акробатика.

Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание. Общеразвивающие упражнения с большими мячами, обручем, скакалкой, без предметов.

Строевые упражнения – основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки в стороны; повороты на право, налево; команда «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры.

Акробатика. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за голову; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок вперед, кувырок назад; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.

Опорный прыжок. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Равновесие. Ходьба приставными шагами; ходьба по скамейке; повороты на носках и одной ноге, ходьба большими шагами, выпадами по скамейке.

Различают строевые упражнения. Точно выполняют строевые приемы.

Описывают состав и содержание ОРУ без предмета и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и исправляют их, соблюдают правила безопасности.

Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают её, соблюдая правила безопасности.

Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне (если имеется).

Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику выполнения

<p><u>Лазание и перелезание.</u> Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня.</p>	<p>упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Подвижные игры на основе баскетбола</p>	
<p>Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол) и скорости. Подвижные игры «Выбивалы», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы», «Мини – баскетбол».</p>	<p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, осуществляют судейство. Соблюдают правила безопасности. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p>
<p>Лыжная подготовка</p>	
<p>Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1-2 км. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и основной</p>	<p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах,</p>

стойке.	соблюдая правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.
---------	--

Личностные результаты:

- основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты:

- включение учебно-исследовательской и проектной деятельности в процесс обучения является важным инструментом развития познавательной сферы
- приобретения социального опыта, возможностей саморазвития, повышение интереса к предмету изучения и процессу умственного труда
- получения и самостоятельного открытия новых знаний у младшего школьника.
- возможность активизировать учебную работу детей, придав ей исследовательский - творческий характер и таким образом передать учащимся инициативу в своей познавательной деятельности.

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура» 1-4 классы

Основные содержательные линии предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

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

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Распределение учебного времени по разделам программы в 1 классе

№ п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	12 час
3	Кроссовая подготовка	5 часов
4	Подвижные игры с элементами баскетбола	10 часа
5	Гимнастика с основами акробатики	22 часа
6	Лыжная подготовка	22 часа
7	Подвижные игры с элементами баскетбола	22 часа
8	Легкая атлетика	9 час (итого 21 час)
Итого		102 часа

Распределение учебного времени по разделам программы во 2 классе

№ п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	12 час
3	Кроссовая подготовка	5 часов
4	Подвижные игры с элементами баскетбола	10 часа
5	Гимнастика с основами акробатики	22 часа
6	Лыжная подготовка	22 часа
7	Подвижные игры с элементами баскетбола	22 часа
8	Легкая атлетика	9 час (итого 21 час)
Итого		102 часа

Распределение учебного времени по разделам программы в 3 классе

№ п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	12 час
3	Кроссовая подготовка	5 часов
4	Подвижные игры с элементами баскетбола	10 часа
5	Гимнастика с основами акробатики	22 часа
6	Лыжная подготовка	22 часа
7	Подвижные игры с элементами баскетбола	22 часа
8	Легкая атлетика	9 час (итого 21 час)
Итого		102 часа

Распределение учебного времени по разделам программы в 4 классе

№ п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	12 час
3	Кроссовая подготовка	5 часов
4	Подвижные игры с элементами баскетбола	10 часа
5	Гимнастика с основами акробатики	22 часа
6	Лыжная подготовка	22 часа
7	Подвижные игры с элементами баскетбола	22 часа
8	Легкая атлетика	9 час (итого 21 час)
Итого		102 часа

Контрольные нормативы физической подготовки

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, количество раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места, см	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперёд не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен					
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2-6,0	6,7-6,3	7,2-7,0	6,3-6,1	6,9-6,5	7,2-7,0
Бег 1000 м	Без учёта времени					

Контрольные нормативы физической подготовки**2 класс**

Уровень

Контрольные упражнения	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, количество раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места, см	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперёд не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен					
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Бег 1000 м	Без учёта времени					

Контрольные нормативы физической подготовки

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лёжа, согнувшись, количество раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00
Ходьба на лыжах 1км (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

Контрольные нормативы физической подготовки**4 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лёжа, согнувшись, количество раз				18	15	10
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 60 м с высокого старта, с	10,0	10,8	11,0	10,30	11,0	11,50
Бег 1000 м	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30
Ходьба на лыжах 1км (мин, с)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30

Примечание.

При неблагоприятных погодных условиях уроки по лёгкой атлетике и лыжной подготовке переносятся в спортивный зал. Учащиеся выполняют имитацию упражнений по программе, играют в подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол). Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и подготовительной группе, так же занимаются по общеобразовательной программе, но выполняя выборочные задания и упражнения, разрешенные врачом. Кроме этого они освобождены от бега на различные дистанции, пишут рефераты и помогают учителю в проведении спортивных мероприятий, в принятии контрольных тестов.