

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
ГБОУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ БУРЯТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ №1»



СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УВР

РАССМОТРЕНО:
На заседании МО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Эрдынеева Гармажап Найдановича

высшая категория

Класс: 2

Предмет: физическая культура

Рассмотрено на заседании
педагогического совета № 1
от «08» 08 2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре для 3 класса, составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями в приказе Минобрнауки РФ от 31.12.2015г. № 1576);
- Примерной программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2014); Учебник: «Мой друг-физкультура» 1-4 класс: В.И. Лях. – М. Просвещение 2014 г
- Учебно-методического комплекса предметная линия учебников, созданная под редакцией В.И. Ляха и А.А. Зданевича. М.: Просвещение 2014 г
- Федеральный закон "О внесении изменений в Федеральный закон О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 06.12.2011 N 412-ФЗ (последняя редакция)

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

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты

Предметные результаты

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»,

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внеучебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брус, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

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

Содержание учебного предмета.

2 класс (102 часа – 3 часа в неделю)

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (4 ч.)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминутки. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Раздел 2. Физическое совершенствование (98 ч.)

Лёгкая атлетика (35 ч.)

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. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта

Гимнастика с основами акробатики (20 ч)

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед 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 вперед 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 вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Гимнастические комбинации. 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.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (25ч)

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. 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.

Кроссовая подготовка (18 ч.)

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 2 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

Учебно – тематический план

№	Название темы	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	4
2	Физическое совершенствование (98часов)	
3	Легкая атлетика (из них Кроссовая подготовка (18 часов))	35+18
4	Гимнастика с элементами акробатики (20 час)	20
5	Подвижные игры (25 часов) из них подвижные игры на основе баскетбола (12 часов)	25

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Дата		Виды деятельности	Виды контроля
		план	факт		
Раздел 1: Основы знаний о физической культуре (1 час)					
1.	Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки	03.09		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Правила поведения в спортзале и на улице. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	Вводный. Фронтальный опрос
Раздел 2: Физическое совершенствование (95часов) Легкая атлетика (20 часов)					
2.	Прыжки в длину с места	05.09		Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Взаимодействовать в парах и группах при	Текущий
3.	Освоение навыков ходьбы.	05.09			Текущий
4.	Ходьба с различным положением рук	10.09			Текущий
5.	Сочетание различных видов ходьбы	12.09			Учетный
6.	Освоение навыков ходьбы	12.09			Текущий
7.	Развитие скоростных способностей.	17.09			Текущий
8.	Развитие скоростных, координационных способностей	19.09			Текущий
9.	Бег с изменением направления	19.09			Текущий
10.	Бег на короткие, средние дистанции	24.09			Учетный

№	Тема урока	Дата		Виды деятельности	Виды контроля
		план	факт		
11.	Бег с чередованием с ходьбой	26.09		упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий Осваивать технику метания мяча.	Текущий
12.	Упражнения с набивными мячами	26.09			Текущий
13.	Челночный бег 3*3 м., 3*10 м.	01.10			Учетный
14.	Бег на выносливость	03.10			Текущий
15.	Метание малого теннисного мяча	03.10		Осваивать технику прыжковых упражнений. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий Осваивать технику метания мяча.	Текущий
16.	Бег с ускорением от 10 до 15 м.	08.10			Текущий
17.	Освоение навыков прыжков.	10.10			Текущий
18.	Техника прыжка в длину с места	10.10			Текущий
19.	Прыжок в длину с места	15.10			Учетный
20.	Метание малого мяча в цель	17.10			Текущий
21.	Метание малого мяча в цель	17.10			Учетный
Основы знаний по физической культуре (1 час)					
22.	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.).	22.10		Соблюдать правила техники безопасности на занятиях гимнастики. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений	Фронтальный опрос

№	Тема урока	Дата		Виды деятельности	Виды контроля	
		план	факт			
Гимнастика с элементами акробатики (20 час)						
23.	Группировка, перекаты в группировке.	24.10		Осваивать технику акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки выполнения акробатических упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	Текущий	
24.	Кувырок вперед, стойка на лопатках	24.10			Учетный	
25.	Развитие скоростно-силовых качеств	29.10			Текущий	
26.	Развитие скоростно-силовых качеств	31.10			Текущий	
27.	Акробатическая комбинация.	31.10			Текущий	
28.	Акробатическая комбинация.	12.11			Текущий	
29.	Акробатическая комбинация.	14.11			Учетный	
30.	Преодоление гимнастической полосы препятствий	14.11			Текущий	
31.	Строевой шаг.	19.11				Текущий
32.	Повороты на месте.	21.11		Осваивать технику акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки выполнения акробатических упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении	Учетный	
33.	Полоса препятствий.	21.11			Текущий	
34.	Полоса препятствий.	26.11			Текущий	
35.	Упражнения на гимнастической стенке.	28.11			Текущий	
36.	Упражнения на гимнастической стенке.	28.11			Учетный	
37.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа.	03.12			Текущий	
38.	Ходьба по бревну приставными шагами.	05.12			Учетный	
39.	Равновесие на левой (правой) ноге	05.12			Текущий	
40.	Приседания и повороты в приседе	10.12			Текущий	
41.	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне.	12.12			Текущий	
42.	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне.	12.12			Учетный	

№	Тема урока	Дата		Виды деятельности	Виды контроля
		план	факт		
				гимнастическ их упражнений.	
Основы знаний по физической культуре (1 час)					
43.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми. Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения.	17.12		Соблюдать правила техники безопасности при занятиях подвижными играми.	Фронтальный опрос
Подвижные игры (25 часов)					
44.	«Пустое место», «Белые медведи».	19.12		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	Текущий
45.	Развитие скоростно- силовых качеств.	19.12			Текущий
46.	«Прыжки по полосам».	24.12			Текущий
47.	«Волк во рву».	26.12			Текущий
48.	Эстафета «Веревочка под ногами».	26.12		Осваивать технику акробатическ их упражнений. Выявлять характерные ошибки выполнения акробатическ их упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при выполнении. Принимать активные решения в	Текущий
49.	Эстафеты с обручами.	14.01			Текущий
50.	«Космонавты».	16.01			Текущий
51.	Развитие скоростно - силовых качеств	16.01			Текущий
52.	Эстафеты со скалками.	21.01			Текущий
53.	«Караси и щука», «Два мороза»	23.01			Текущий
54.	Эстафеты с обручами.	23.01			Текущий
55.	Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	28.01			Текущий
56.	«Караси и щука», «Два мороза»	30.01			Текущий

№	Тема урока	Дата		Виды деятельности	Виды контроля
		план	факт		
				условиях игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	
Подвижные игры на основе баскетбола (12 часов)					
57.	Ведение мяча на месте и в движении	30.01		ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры и национальные виды спорта народов России.	Текущий
58.	Ведение мяча с изменением направления	04.02			Учетный
59.	Ловля и передача мяча на месте и в движении	06.02			Текущий
60.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу.	06.02			Текущий
61.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу.	11.02			Учетный
62.	Учебная игра в «мини-баскетбол»	13.02			Текущий
63.	Передачи мяча в парах двумя руками от груди	13.02			Текущий
64.	Игра «Мяч капитану»	18.02			Текущий
65.	Передачи мяча в парах двумя руками от груди	20.02			Учетный
66.	Ведение мяча с изменением направления	20.02			Текущий
67.	Игра: «Передал- садись»	25.02			Текущий
68.	Игра «Салки с мячом»	27.02			Текущий

Основы знаний по физической культуре (1 час)

69.	Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях кроссовой подготовкой. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.	27.02		Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими	Фронтальный опрос
-----	---	-------	--	---	-------------------

№	Тема урока	Дата		Виды деятельности	Виды контроля
		план	факт		
				упражнениями, подвижными и спортивными играми.	
Кроссовая подготовка (18 часов) Бег по пересеченной местности					
70.	Чередование бега и ходьбы.	04.03		Соблюдать правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Принимать активные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять	Текущий
71.	Равномерный бег 2 мин.	06.03			Учетный
72.	Комплексы упражнений на развитие выносливости.	06.03			Текущий
73.	Комплексы упражнений на развитие выносливости.	11.03			Текущий
74.	Развитие скоростно-силовых качеств	13.03			Текущий
75.	Равномерный бег 2 мин.	13.03			Текущий
76.	Челночный бег 3*10м, 4*9 м	18.03			Учетный
77.	Игра "Салки на марше".	20.03			Текущий
78.	Игра «Салки с мячом»	20.03			Текущий
79.	Равномерный бег 3 мин.	01.04			Учетный
80.	Игра "День и ночь".	03.04			Текущий
81.	Игра «Шишки, желуди, орехи»	03.04			Текущий
82.	Равномерный бег 3 мин.	08.04			Текущий
83.	Бег с чередованием с ходьбой 800 м	10.04			Учетный
84.	Игра "На буксире".	10.04			Текущий
85.	Игра «Салки с мячом»	15.04		Текущий	
86.	Развитие выносливости.		17.04		Текущий

№	Тема урока	Дата		Виды деятельности	Виды контроля
		план	факт		
				комплексы упражнений для утренней зарядки	
87.	Кросс 500 м. по пересеченной местности.	17.04			Учетный
Легкая атлетика (15 часов)					
88.	Прыжков в длину с места и с 11-15 шагов разбега.	22.04		Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику выполнения многоскоков. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий Осваивать технику метания мяча.	Текущий
89.	Прыжков в длину с места и с 11-15 шагов разбега.	24.04			Текущий
90.	Отталкивание, полет.	24.04			Учетный
91.	Низкий старт	29.04			Текущий
92.	Низкий старт	29.04			Текущий
93.	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м).	06.05			Текущий
94.	Высокий старт.	08.05			Текущий
95.	Высокий старт.	08.05			Текущий
96.	Многоскоки. Прыжки в длину с места.	13.05			Текущий
97.	Многоскоки. Прыжки в длину с места.	15.05			Учетный
98.	Круговая эстафета	15.05			Текущий
99.	Бег 30 метров	20.05			Учетный
100.	Эстафеты с преодолением полосы препятствий	22.05			Текущий
101.	Тестирование физических качеств.	22.05			Учетный
102.	Тестирование физических качеств.	22.05		Учетный	

Система оценивания предметных результатов.

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во 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 вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
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 учета времени					