**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО и авторской программы по физической культуре для четырёхлетней начальной школы авторы Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина 2100.

Настоящая программа составлена на 102 часа в соответствии с учебным планом школы и рассчитана на один год обучения и является программой базового уровня обучения.

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

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса , региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения ;
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Курс предусматривает изучение следующих разделов:**

**Раздел I. Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков).**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований. История зарождения древних олимпийских игр. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).

**Раздел II. Лёгкая атлетика(44 часа).**

Терминология л/а. Правила и организация проведения соревнований по л/а. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных 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 с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность .Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.

**Раздел III. Гимнастика с основами акробатики(21 час).**

Техника безопасности во время занятий. Строевые действия в шеренге и колонне; построение в круг, шеренгу и колонну, выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперёд, гимнастический мост из положения лёжа на спине. Акробатические комбинации. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по пластунски; упражнения на низкой перекладине. Преодоление полосы препятствий.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры в зале, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования и программы в полном объёме по гимнастике (упражнения на снарядах). В связи с перечисленными причинами время отведённое на выполнение упражнений на снарядах равномерно распределено на другие виды по гимнастике и на подвижные игры.

**Раздел IV. Лыжная подготовка(18 часов).**

Требование к одежде и обуви занимающегося лыжами. ТБ при занятиях лыжным спортом. Организующие команды и приёмы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», На лыжи становись!».

Передвижения на лыжах: скользящим шагом, одновременный двухшажный ход, чередование с одновременного двухшажного с попеременным двухшажным ; спуски в основной стойке; подъёмы «лесенкой»; торможение «плугом», повороты переступанием на лыжах.

**Раздел V. Подвижные и спортивные игры( 19 часов).**

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале спортивной игры баскетбол: ловля и передача мяча на месте и в движении, ведение мяча, броски мяча двумя руками от груди после ведения и остановки, броски в корзину, подвижные игры на материале баскетбола, лёгкой атлетики с бегом , прыжками и метанием.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях:

Особенностью организации учебного процесса по данному курсу у обучающихся 9-10 лет является повышение общей плотности урока. Для этого используются различные формы организации занятий: поточные, фронтальные, групповые, командные, индивидуально-групповые, круговая тренировка. Для повышения уровня обученности на уроках физической культуры применяю следующие методы обучения: разучивание по частям и в целом, игровой, соревновательный, объяснение, беседа, показ. А так же использование звуковой сигнализации (свисток), музыкальное сопровождение.

Контроль достижения учениками уровня государственного стандарта осуществляется в следующих видах: стартовый, текущий, итоговый; формах- тестирование, контрольные упражнения.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**КЛАСС 3**

**УЧИТЕЛЬ О.В.Фурсова**

**Количество часов:**

**Всего** 102 **часа, в неделю** 3 **часа**

**Учебных недель: недели, часов**

I четверть: 9 недель, 27 часов

II четверть: 7недель, 21час

III четверть: 10недель, 30 часов

IV четверть: 8недель, 24 часа

|  |  |
| --- | --- |
|  | контрольныхтестирований |
| I четверть | 3 |
| II четверть | 3 |
| III четверть | 1 |
| IV четверть | 6 |

**Планирование составлено в соответствии с требованиями ФГОС НОО и авторской программы по физической культуре для четырёхлетней начальной школы авторы Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина 2010**

г. Новокузнецк

2013

**Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Количествочасов |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Лёгкая атлетика и подвижные игры | 44 |
| 3 | Гимнастика | 21 |
| 4 | Лыжная подготовка | 18 |
| 5 | Подвижные и спортивные игры | 19 |

**Календарный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № уро- | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения | Универсальные учебные действия |  |  |
| ка |   | 3 "Б" | 3 "В" |  | Примечание  |
| Лёгкая атлетика 20 часов. |
| 1 | Инструктаж Т.Б на уроках физической |  |  |  | *Познавательны*е:применять правила и |  |
|   | культуры. |   |  |   | пользоваться освоенными инструкци- |   |
|   | Различные варианты салок |  1 |  |   | ями Т.Б. |   |
|   |  |   |  |   | *Регулятивные*:планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей  |   |
| 2 | Строевые упражнения на месте. Медленный двухминутный бег. |  1 |  |   | *Регулятивные*:различать и выполнять |   |
|   |  |   |  |   | строевые команды, осваивать умение |   |
|   |  |   |  |   | контролировать величину нагрузки по |   |
|   |  |   |  |   | ЧСС при беге*Личностные*:понимают значение физического развития для человека и принимают его;имеют желание учиться |   |
| 3 | Сочетание различных видов ходьбы.  |  1 |  |   | *Регулятивные*:вносить необходимые |   |
|   | Бег с высокого старта на 30м |   |  |   | коррективы в действия после его за- |   |
|   |  |   |  |   | вершения на основе его оценки и учё |   |
|   |   |   |  |   | та сделанных ошибок.*Коммуникатив* |   |
|   |   |   |  |   | *ные*:определять общую цель и пути |   |
|   |   |   |  |   | её достижения, излагать правила и |   |
|   |   |   |  |   | условия проведения подвижных игр. |   |
| 4 | Контроль бега на 30м. Игра «Пустое место». |  1 |  |   | *Познавательные*:обработка и анализ |   |
|   |  |   |  |   | информации. *Регулятивные*:проявлять  |   |
|   |  |   |  |   | качества быстроты и координации при |   |
|   |   |   |  |   | выполнении беговых упражнений |   |
| 5 | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением до 20 м.  |  1 |  |   | *Регулятивные:* соблюдать правила |   |
|   |  |   |  |   | Т.Б. при беге. *Коммуникативные:*уметь |   |
|   |   |   |  |   | взаимодействовать в группе |   |
|   |   |   |  |   |   |   |
| 6 | Понятие «пульсометрия» Разновидности челночного бега. Игра «Удочка». |  1 |  |   | *Коммуникативные*: осваивать умение |   |
|   |  |   |  |   | взаимодействовать в парах в подвиж |   |
|   |   |   |  |   | ных играх. Выявлять характерные |   |
|   |   |   |  |   | ошибки в технике бега у себя и сосе- |   |
|   |   |   |  |   | да.*Регулятивные*:различать и выпол- |   |
|   |   |   |  |   | нять команды:"На старт!","Внимание!" |   |
|   |   |   |  |   | "Марш!" |   |
| 7 | Метание малого мяча на дальность. |  1 |  |   | *Познават-ые*:самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели |   |
|   |  Игра «Метатели» |   |  |   | *Регулятивные*:вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. |   |
|   |  |   |  |   |  |   |
|   |   |   |  |   |  |   |
| 8 | Контроль метания малого мяча на дальность. |  1 |  |   | *Регулятивные:*оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя |   |
|   |  |   |  |   | *Коммуникативные*:используют речь для регуляции своего действия. |   |
|   |  |   |  |   |  |   |
|   |  |   |  |   |  |   |
| 9 | Прыжки вверх и в длину с места. |  1 |  |   | *Регулятивные*: проявлять качества силы, быстроты и координации при вы полнении прыжковых упражнений |   |
|   | Игра "Попрыгунчики-воробушки". |   |  |   | *Познавательные*:используют общие приёмы решения поставленных задач |   |
|   |   |   |  |   |  |   |
| 10 | Контроль прыжка в длину с места |  1 |  |   | *Регулятивные:*оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя |   |
|   |  |   |  |   | *Коммуникативные*:используют речь для регуляции своего действия. |   |
|   |  |   |  |   |  |   |
|   |   |   |  |   |  |   |
| 11 | Выбегание из различных исходных |  1 |  |   | *Познават-ые*: осваивать умения вы- |   |
|   | положений. Комплекс упражнений |   |  |   | полнять физические упражнения |   |
|   | общей физической подготовки |   |  |   | *Регулятивные*:развивать физические |   |
|   |   |   |  |   | качества |   |
| 12 | Бег с изменением направления по сиг |  1 |  |   | *Регулятивные*:развивать собственно- |   |
|   | налу. Подтягивание из виса лёжа. |   |  |   | силовые и волевые качества |   |
|   |  |   |  |   | *Коммуникативные:* оказывать в сотрудничестве взаимопомощь |   |
|   |   |   |  |   |  |   |
| 13 | ОРУ со скакалкой на месте |  1 |  |   | *Коммуникативные*: взаимодействовать |   |
|   |  Прыжки через скакалку  |   |  |   | в группах при выполнении техничес- |   |
|   |  Игра "Третий лишний" |   |  |   | ких действий в подвижных играх. |   |
| 14 | ОРУ со скакалкой в движении |  1 |  |   | *Познавательные*: ориентироваться в |   |
|   |  Прыжки через скакалку в |   |  |   | разнообразии и способах решения |   |
|   | движении. Игра "Вызов номеров" |   |  |   | двигательных задач.*Коммуникатив-* |   |
|   |   |   |  |   | *ные*: принимать адекватные решения |   |
|   |   |   |  |   | в условиях игровой деятельности |   |
| 15 | Разновидности челночного бега |  1 |  |   | *Познавательная*:описывать технику |   |
|   | Эстафеты с предметами |   |  |   | челночного бега, выявлять характер- |   |
|    |    |    |  |    | ные ошибки в технике челночногобега.*Коммуникативные*:формулируют собственное мнение и позицию. |    |
| 16 |  |  1 |  |   | *Регулятивные:*оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя |   |
|   | Контроль челночного бега 3\*10м |   |  |   | *Коммуникативные*:используют речь для регуляции своего действия. |   |
|   |   |   |  |   |  |   |
|   |   |   |  |   |  |   |
| 17 | Равномерный бег до 5 мин  |  1 |  |   | *Регулятивные*:контролировать величину нагрузки при выполнении |   |
|   |  |   |  |   | Длительного бега. |   |
|   | Игра "Вышибалы в кругу" |   |  |   | *Коммуникативные*:осущест |   |
|   |   |   |  |   | влять взаимный контроль |   |
| 18 | Метание малого мяча в вертикальную цель 2x2м с 4-5 м |  1 |  |   | *Познавательные*: знать и применять |   |
|   | Игра «Охотники и утки» |   |  |   | правила Т.Б при метании.*Коммуника* |   |
|   |  |   |  |   | т*ивные*:адекватно оценивать собственное поведение и поведение |   |
|   |  |   |  |   | окружающих |   |
|   |   |   |  |   |  |   |
| 19 | Метание малого мяча с места в гори |  1 |  |   | *Познавательные*: ориентироваться в |   |
|   | зонтальную цель с 4-5 м |   |  |   | разнообразии и способах решения |   |
|   |  |   |  |   | двигательных задач.*Коммуникатив*- |   |
|   |   |   |  |   | *ные*: принимать адекватные решения |   |
|   |   |   |  |   | в условиях игровой деятельности |   |
| 20 | Преодоление пяти препятствий в зале |   |  |   | *Регулятивные*:развивать собственно- |   |
|   | Эстафеты с мячом и скакалкой |  1 |  |   | силовые и волевые качества |   |
|   |   |   |  |   | *Коммуникативные*: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь |   |
|   |   |   |  |   |  |   |
| Подвижные и спортивные игры 7 часов. |
| 21 | Инструктаж Т.Б. при занятиях подвиж  |  1 |  |   | *Регулятивные:* осваивать технические |   |
|   | ными и спортивными играми.Ловля и |   |  |   | действия из спортивных игр,проявлять |   |
|   | передача мяча в парах на месте |   |  |   | быстроту и ловкость во время под- |   |
|   |   |   |  |   | вижных игр |   |
| 22 |  |  1 |  |   | *Коммуникативные*: взаимодейство- |   |
|   | Разновидности ловли и передачи мяча одной рукой. Игра «Гонка мячей |   |  |   | вать в парах и группах при выполне |   |
|   | по кругу» |   |  |   | нии технических действий |   |
|   |  |   |  |   |   |   |
| 23 | Упражнения с мячом у стены. |  1 |  |   | *Познавательные:*осваивать умения в |   |
|   | Игра "Гонка мячей в колонне». |   |  |   | самостоятельной организации под- |   |
|   |  |   |  |   | Вижных игр. .*Коммуникативные*:взаимо |   |
|   |   |   |  |   | действовать в парах. |   |
| 24 | Броски мяча в стену в продвижении |  1 |  |   | *Познавательные*:осваивать умения в |   |
|   | с ловлей отскочившего от стены мяча |   |  |   | самостоятельной организации под- |   |
|   | Игра "Вышибалы в кругу". |   |  |   | вижных игр *Коммуникативные*:взаимо |   |
|   |   |   |  |   | действовать в парах. |   |
| 25 | Ведение мяча в движении. |  1 |  |   | *Регулятивные:*осваивать технические |   |
|   | Игра «Салка с мячом» |   |  |   | действия в спортивных играх.*Комму-* |   |
|   |  |   |  |   | *никативные*:принимать адекватные решения в условиях игровой деятель |   |
|   |   |   |  |   | ности |   |
|   |   |   |  |   |  |   |
| 26 | Броски мяча в кольцо способом «снизу» после ведения | 1 |  |  | *Познавательные*: применять знания Т.Б. при бросках.*Регулятивные*:адекватно воспринимать предложение оценку учителя, товарищей. |  |
| 27 | Броски мяча в кольцо способом «сверху» после ведения |   |  |   | *Регулятивные:* осваивать двигатель- |   |
|   | Эстафета с мячом |  1 |  |   | ные действия, составляющие содер- |   |
|   |   |   |  |   | жание спортивных игр |   |
|   |   |   |  |   |  *Коммуникативные*:формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению. |   |
| Гимнастика с основами акробатики 21 час.  |
| 28 | Инструктаж Т.Б.при занятиях гимнас- |  |  |  | *Регулятивные*:различать и выполнять |  |
|   | тикой. Строевые упражнения.Эстафеты  |  1 |  |   | строевые команды.Соблюдать прави- |   |
|   | с предметами |   |  |   | ла Т.Б.*Познавательные*: осваивать |   |
|   |   |   |  |   | умения, связанные с выполнением |   |
|   |   |   |  |   | организующих упражнений |   |
| 29 | Общеразвивающие упражнения в па- |  1 |  |   | *Коммуникативные*:выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упр. |   |
|   | рах.Ходьба по гимнастической скамейке. |   |  |   |  |   |
|   |  |   |  |   |  |   |
| 30 | Перестроение в движении. Подъём туловища за 30 с |  1 |  |   | *Познавательные*:знать и соблюдать |   |
|   |  |   |  |   | правила Т.Б. при выполнении гимнаст |   |
|   |  |   |  |   | тических упр-й прикладной направлен |   |
|   |   |   |  |   | ности. |   |
|   |   |   |  |   |   |   |
| 31 | Подтягивание лёжа на скамейке. Перелазание через препятствие. |  1 |  |   | *Регулятивные*: проявлять качества |   |
|   |  |   |  |   | силы и координации при выполнении |   |
|   |   |   |  |   | упражнений прикладной направлен- |   |
|   |   |   |  |   | ности. |   |
| 32 | Перестроение на месте. Вис на гимнастической стенке на время. |  1 |  |   | *Познавательные*:самостоятельно |   |
|   |  |   |  |   | ставят и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия |   |
|   |   |   |  |   | *Коммуникативные*:договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  |   |
|   |   |   |  |   |   |   |
| 33 | Группировка, перекаты в группировке, упоры. |  1 |  |   | *Познавательные:*осваивать технику |   |
|   |  |   |  |   | акробатических упражнений.*Коммуни* |   |
|   |   |   |  |   | *кативные*:выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. |   |
|   |   |   |  |   |  |   |
| 34 | Кувырок вперёд в группировке. |  1 |  |   | *Регулятивные:*умение контролировать |   |
|   |  |   |  |   | величину нагрузки по ЧСС при выпол |   |
|   |  |   |  |   | нении упражнений на развитие физи- |   |
|   |   |   |  |   | ческих качеств |   |
| 35 | Стойка на лопатках. Подвижная игра «Два Мороза». |  1 |  |   | *.Коммуникативные*:выявлять харак- |   |
| 36  | Гимнастический «мост».Упражнения акробатики в различных сочетаниях. |  1 |  |   | терные ошибки при выполнении акро- |   |
|   |  |   |  |   | батических упражнений.Осуществ- |   |
|   |   |   |  |   | лять взаимный контроль. |   |
| 37 | Акробатическая связка из 3 упр.  | 1 |  |  | *Регулятивные*: умение адекватно оценивать выполнение упражнений |  |
| 38 | Акробатическая свызка из 4 упр. |  1 |  |   | *Регулятивные*:моделировать физические нагрузки для развития |   |
|   |  |   |  |   | Основных физических качеств |   |
|   |   |   |  |   |  |   |
| 39 | Контроль выполнения акробатической связки.  |   |  |   | *Регулятивные:*оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя |   |
|   |   |  1 |  |   | *Коммуникативные*:используют речь для регуляции своего действия. |   |
|   |  |   |  |   |  |   |
|   |   |   |  |   |  |   |
| 40 | Гимнастическая полоса из 4 препятст- |  1 |  |   | *Регулятивные*: соблюдать правила |   |
|   | вий.Игра "рыбак и сети". |   |  |   | Т.Б. при выполнении гимнастических |   |
|   |   |   |  |   | упражнений. |   |
| 41 | Контроль выполнения наклон вперёд сидя |  1 |  |   | *Коммуникативные*: осуществлять вза |   |
|   | Игра "Запрещённое дви- |   |  |   | имный контроль*. Регулятивные*:опре- |   |
|   | жение". |   |  |   | делять качество и уровень усвоения. |   |
| 42 | Комплекс упражнений для профилак- |  1 |  |   | *Регулятивные*:осваивать умения по  |   |
|   | тики и коррекции нарушения осанки. |   |  |   | самостоятельному выполнению упр-й  |   |
|   | Различные варианты салок. |   |  |   | в оздоровительных формах занятий |   |
| 43 | Контроль подтягивания из виса лёжа. |  1 |  |   | *Регулятивные*:моделировать физические нагрузки для развития |   |
|   |  Эстафеты с гимнастическими пред |   |  |   | Основных физических качеств |   |
|   | метами. |   |  |   | . |   |
| 44  | Упражнения в равновесиях. Наклоны вперёд стоя. |  1  |  |    | *Регулятивные:*моделировать физические нагрузки для развития основных |    |
|   |  |   |  |   | физических качеств. |   |
| 45 | Строевые упражнения.Поднимание ту |  1 |  |   | *Регулятивные*:моделировать физические нагрузки для развития |   |
|   | ловища за 30 с  |   |  |   | Основных физических качеств |   |
|   |  |   |  |   |  |   |
| 46 | Общерезвивающие упражнения с |   |  |   | *Познавательные*:знать и соблюдать |   |
|   | гимнастической палкой.Игры с осали- |  1 |  |   | правила Т.Б. при выполнении гимнаст |   |
|   | ванием. |   |  |   | тических упр-й прикладной направлен |   |
|   |   |   |  |   | ности. |   |
| 47 | Общеразвивающие упражнения в |  1 |  |   | *Познавательные*:осваивать универ- |   |
|   | движении. Лазание на гимнастической |   |  |   | сальные умения по самостоятельному |   |
|   | стенке, по наклонной скамейке. |   |  |   | выполнению упр-й в оздоровительных |   |
|   |   |   |  |   | формах. |   |
| 48 | Комплекс упражнений на формирова- |  1 |  |   | *Познавательные*: определять ситуа- |   |
|   | ние правильной осанки.Подвижные |   |  |   | ции, требующие применения правил |   |
|   | эстафеты с использованием гимнас- |   |  |   | предупреждения травматизма. |   |
|   | тического инвентаря. |   |  |   |   |   |
| Подвижные и спортивные игры 5 часов. |
| 49 | Инструктаж Т.Б. при занятиях подвиж |  1 |  |   | *Регулятивные:* осваивать технические |   |
|   | ными и спортивными играми.Ловля и |   |  |   | действия из спортивных игр,проявлять |   |
|   | передача мяча в парах в движении |   |  |   | быстроту и ловкость во время под- |   |
|   |   |   |  |   | вижных игр |   |
| 50 | Ведение и передача мяча в движении. |   |  |   | *Познавательные:*осваивать умения в |   |
|   | Игра "Салка с мячом». |  1 |  |   | самостоятельной организации под- |   |
|   |  |   |  |   | вижных игр.*Коммуникативные*:взаимо |   |
|   |   |   |  |   | действовать в парах. |   |
| 51 | Броски мяча в кольцо с места и после ведения |  1 |  |   | *Познавательные*:осваивать умения в |   |
|    | Эстафеты с мячом.  |    |  |    | самостоятельной организации под-Вижных игр *Коммуникативные*:взаимо |    |
|   |   |   |  |   | действовать в парах. |   |
| 52 | Разновидности ведения и передач мяча |  1 |  |   | *Регулятивные:*осваивать технические |   |
|   | Игра "Вышибалы в кругу". |   |  |   | действия в спортивных играх.*Комму-* |   |
|   |  |   |  |   | *никативные*:принимать адекватные решения в условиях игровой деятель |   |
|   |   |   |  |   | ности |   |
|   |   |   |  |   |  |   |
| 53 | Подвижные игры, встречные эстафе- |   |  |   | *Регулятивные:* осваивать двигатель- |   |
|   | ты с мячами. |  1 |  |   | ные действия, составляющие содер- |   |
|   |   |   |  |   | жание подвижных игр |   |
|  |  |
|   |  Лыжная подготовка 18 часов. |
| 54 | Инструктаж Т.Б. по лыжной подготовке |  1 |  |   | *Регулятивные*: знать и применять инструктаж Т.Б. по лыжной подготовке |   |
|   | Ходьба на лыжах 1 км с переменной скоростью |   |  |   |  |   |
|   |   |   |  |   |   |   |
| 55 | Ступающий и скользящий шаг.Прохождение дистан- |  1 |  |   | *Регулятивные* :контролировать скорость |   |
|   | ции до 800 м |   |  |   | передвижения на лыжах по ЧСС |   |
|   |   |   |  |   | *Коммуникативные*:обращаться за по- |   |
|   |   |   |  |   | мощью, формулировать свои затруд- |   |
|   |   |   |  |   | нения. |   |
| 56 | Ступающий и скользящий шаг без палок до 1 км со средней скоростью |  1 |  |   | *Регулятивные*: выявлять характер- |   |
|   |  |   |  |   | ные ошибки, своевременно их исправ |   |
|   |   |   |  |   | лять |   |
| 57 | Ходьба и повороты на лыжах приставными шагами |  1 |  |   | *Познавательные*:определять состав |   |
|   | . Игра "Салка" |   |  |   | спортивной одежды в зависимости от |   |
|   |   |   |  |   | времени года и погодных условий |   |
| 58 | Спуски и подъём на склоне в низкой стойке без палок. |  1 |  |   | *Регулятивные*: моделировать технику |   |
|   | Прохождение дистанции 500м с раздельным стартом. |   |  |   | базовых способов передвижения на |   |
|   |  |   |  |   | лыжах |   |
| 59 | Повороты приставным шагом при прохождении дистанции. Спуски в основной стойке с торможением палками. |  1 |  |   | *Регулятивные*: моделировать технику |   |
|   |  |   |  |   | базовых способов передвижения на |   |
|   |  |   |  |   | лыжах |   |
| 60 |  |  1 |  |   | *Познавательные*: контролировать и |   |
|   | Различные виды торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без палок.  |   |  |   | оценивать процесс и результат дея- |   |
|   |   |   |  |   | тельности |   |
| 61 | Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «Салки». |  1 |  |   | *Коммуникативные:* объяснять технику  |   |
|   | . |   |  |   | разучиваемых действий. Умение рабо |   |
|   |   |   |  |   | тать в группах. |   |
|   |   |   |  |   |   |   |
| 62 | Попеременный двухшажный ход с палками. |   |  |   | *Коммуникативные*:объяснять технику  |   |
|   | Прохождение дистанции 1000м с раздельным стартом. |  1 |  |   | лыжных ходов, используют реч для регуляции своего действия. |   |
|   |   |   |  |   | *Регулятивные*:планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей. |   |
|   |   |   |  |   |  |   |
| 63 | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками на дистанции до 2 км |   |  |   | *Коммуникативные*:контролируют действия партнёра, задают вопросы |   |
|   |  |  1 |  |   |  |   |
|   |  |   |  |   | *Регулятивные*:вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сднланных ошибок |   |
|   |   |   |  |   |  |   |
| 64 | Контрольное прохождение дистанции 1000м |  1 |  |   | *Регулятивные* :контролировать скорость |   |
|   |  |   |  |   | передвижения на лыжах по ЧСС |   |
|   |  |   |  |   | *Коммуникативные:*обращаться за по- |   |
|   |   |   |  |   | мощью, формулировать свои затруд- |   |
|   |   |   |  |   | нения. |   |
| 65 | Повторное прохождение дистанции 3x50 м |  1 |  |   | *Регулятивные:* проявлять выносли- |   |
|   | Игра "Перестрелка" |   |  |   | вость при прохождении тренировочных |   |
|   |   |   |  |   | дистанций.*Коммуникативные*:адекват |   |
|   |   |   |  |   | но воспринимать замечания учителя |   |
|   |   |   |  |   | или товарищей |   |
| 66 | Ходьба на лыжах до 2000 м без учёта времени. |  1 |  |   | *Регулятивные*: проявлять координацию |   |
|   | Эстафеты с поворотами. |   |  |   | при выплнении поворотов. *Коммуника*- |   |
|   |   |   |  |   | *тивные*: уметь работать командой |   |
| 67 | Круговая эстафета с этапом до 60м |  1 |  |   | Познавательные:осуществлять рефлексию способов и условий |   |
|   |  |   |  |   | действий |   |
|   |   |   |  |   | *Коммуникативные*:работать группами |   |
| 68 | Прохождение дистанции 1000 м |  1 |  |   | Регулятивные:выявлять характер за- |   |
|   | Встречные эстафеты с этапом до 50м |   |  |   | висимостиЧСС от особенностей вы- |   |
|   |   |   |  |   | полнения физических упражнений |   |
| 69 | Подвижные игры на улице |  1 |  |   | *Регулятивные:*осваивать двигатель- |   |
|   |   |   |  |   | ные действия, составляющие содержания подвижных игр |   |
|   |   |   |  |   |  |   |
| 70 | Повторное прохождение отрезков 4x50 м с ускорением | 1 |  |  | *Регулятивные* :контролировать скорость передвижения по ЧСС |  |
| 71 | Эстафеты с передачей палок этапом 60 м | 1 |  |  | *Коммуникативные*: уметь работать командой. |  |
|  |  | Подвижные игры 7 часов. |  |  |  | *Коммуникативные*:обращаться за по- |
|  |  |  |  |  | мощью, формулировать свои затруд- |
| 72 | Инструктаж Т.Б.и правил поведения  | 1 |  |   | *Познавательные*: знать и уметь применять игры с речетативом. Излагать правила и условия проведения игр. |   |
|   | при занятиях подвижными играми. |   |  |   |  |   |
|   | Игры: "Салки-догонялки", "Третий лишний". |   |  |   |  |   |
| 73 | Эстафеты:"Вызов номеров","Бегущая  |  1 |  |   | *Регуляционные*:принимать адекватные |   |
|   | вереница".  |   |  |   | решения в условиях игровой деятель- |   |
|   |   |   |  |   | ности |   |
| 74 | Общеразвивающие упражнения со |  1 |  |   | *Коммуникативные*:строить понятные для |   |
|   | скакалкой. Подвижные игры: "Вышибалы», «Удочка» |   |  |   | партнёра высказывания.Уважительно |   |
|   |  |   |  |   | относиться к окружающим. |   |
| 75 | Общеразвивающие упражнения в |   |  |   | *Коммуникативные*: взаимодейство- |   |
|   | движении. Эстафеты с предметами. |  1 |  |   | вать в парах и группах при выполне |   |
|   |   |   |  |   | нии технических действий |   |
| 76 | Общеразвивающие упражнения с |  1 |  |   | *Коммуникативные*: осваивать универ- |   |
|   | гимнастической палкой. Подвижные |   |  |   | сальные умения управлять эмоциями |   |
|   | игры:"Зайцы в огороде","Смена пар", |   |  |   | во время игровой деятельности.Соблю |   |
|   | "Запрещённое движение". |   |  |   | дать дисциплину и правила Т.Б. |   |
| 77 | ОРУ в парах. Игры с бегом, прыжками, метанием. |   |  |   | *Познавательные:*осваивать умения в |   |
|   |  |  1 |  |   | самостоятельной организации под- |   |
|   |  |   |  |   | вижных игр.*Коммуникативные*:взаимо |   |
|   |   |   |  |   | действовать в парах. |   |
| 78 | Преодоление пяти препятствий с использованием гимнастического инвентаря. | 1 |  |  | *Познавательные*:используют общие приёмы решения поставленных задач.*Регулятивные*:выполняют действие в соответствии с поставленной задачей |  |
| Лёгкая атлетика 24 часа  |
| 79 | Инструктаж Т.Б.и правил поведения |  |  |  | *Познавательные:* знать название л/ |  |
|   | на занятиях лёгкой атлетикой.Беговые и прыжковые упражнения. |  1 |  |   | атлетических видов спорта.*Регулятив-* |   |
|   |  |   |  |   | *ные:*соблюдать Т.Б. на занятиях в зале и на улице |   |
|   |   |   |  |   |  |   |
| 80 | .Бег с изменением направления. Игра |  1 |  |   | *Познавательные*:знать названия и правила подвижных игр |   |
|   | «Быстрые ракеты» |   |  |   | *Коммуникативные:* |   |
|   |  |   |  |   | соблюдать дисциплину, учиться |   |
|   |   |   |  |   | быть талерантными. |   |
| 81 | Разновидности прыжковых упражнения. |  1 |  |   | *Познавательные*:обработка и анализ |   |
|   | Прыжки в высоту с прямого разбега. |   |  |   | информации. *Регулятивные*:проявлять  |   |
|   |   |   |  |   | качества быстроты и координации при |   |
|   |   |   |  |   | выполнении беговых упражнений |   |
| 82  | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбегаИгра "Попрыгунчики-воробушки". | 1   |  |    | *Регулятивные*: проявлять качества силы, быстроты и координациипри выполнении прыжковых упражнений |    |
|   |   |   |  |   |  |   |
| 83 | Контроль выполнения прыжка в высоту способом «перешагивания». |  1 |  |   | *Познавательные*:описывать технику |   |
|   |  |   |  |   | прыжка в высоту.*Коммуникативные*: |   |
|   |  |   |  |   | умение управлять эмоциями во время |   |
|   |   |   |  |   | игровой деятельности. |   |
| 84 | Высокий старт, выбегания с высокого старта. Прыжки в длину с места. |  1 |  |   | *Коммуникативные*: осваивать умение |   |
|   |  |   |  |   | взаимодействовать в парах в подвиж |   |
|   |   |   |  |   | ных играх. Выявлять характерные |   |
|   |   |   |  |   | ошибки в технике прыжков |   |
| 85 | Контроль прыжка в длину с места. |  1 |  |   | *Регулятивные*: проявлять качества силы, быстроты и координации |   |
|   | Игра "Попрыгунчики-воробушки". |   |  |   | при выполнении прыжковых |   |
|   |   |   |  |   | упражнений |   |
| 86 | Равномерный бег до 5 мин |   |  |   | *Регулятивные*:контролировать величину нагрузки при выполнении |   |
|   | Варианты челночного бега |  1 |  |   | Длительного бега. |   |
|   |   |   |  |   | . *Коммуникативные*:осущест |   |
|   |   |   |  |   | влять взаимный контроль |   |
| 87 | Контроль челночного бега 3x10 м |   |  |   | *Познавательная*:описывать технику |   |
|   | Эстафеты с предметами |  1 |  |   | челночного бега, выявлять характер- |   |
|   |   |   |  |   | ные ошибки в технике челночного |   |
| 88 | Контроль бега на 1000 м |  1 |  |   | *Познавательные*: ориентироваться в |   |
|   |  |   |  |   | разнообразии и способах решения |   |
|   | Игра "Класс". |   |  |   | двигательных задач.*Коммуникатив*- |   |
|   |   |   |  |   | *ные*: принимать адекватные решения |   |
|   |   |   |  |   | в условиях игровой деятельности |   |
| 89 | Общая физическая подготовка.  |  1 |  |   | *Регулятивные*:моделировать физические нагрузки для развития |   |
|   |  Игры: "Смена пар", "Совушка" |   |  |   | Основных физических качеств |   |
|   |   |   |  |   |  |   |
| 90 | Бег с изменением направления. |   |  |   | *Познавательные*:осваивать умения в |   |
|   | Встречные эстафеты. |  1 |  |   | самостоятельной организации под- |   |
|   |   |   |  |   | вижных игр.*Коммуникативные*:взаимо |   |
|   |   |   |  |   | действовать в парах. |   |
| 91 | Кроссовый бег до 10 мин |   |  |   | *Регулятивные*:развивать собственно- |   |
|   | Игра "Цепи кованы" |  1 |  |   | силовые и волевые качества |   |
|   |   |   |  |   | *Коммуникативные*: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь |   |
|   |   |   |  |   |  |   |
| 92 | Бег с ускорением из различных исход |   |  |   | *Регулятивные:* осваивать двигатель- |   |
|   | ных положений. Игры с осаливанием. |   |  |   | ные действия, составляющие содер- |   |
|   |   |   |  |   | жание подвижных игр |   |
|   |   |   |  |   |   |   |
| 93 | Метание мяча с места в вертикальную цель. |  1 |  |   | *Познавательная:*описывать технику |   |
|   |   |   |  |   | метания малого мяча. *Регулятивные*: |   |
|   |   |   |  |   | освоить технику метания малого мяча |   |
|   |   |   |  |   |   |   |
| 94 | Метание мяча в цель с 6м. Игра "Двух |   |  |   | *Познавательные*: знать и применять |   |
|   | сторонние вышибалы". |  1 |  |   | правила Т.Б при метании.*Коммуника* |   |
|   |   |   |  |   | т*ивные*:адекватно оценивать собственное поведение и поведение |   |
|   |   |   |  |   | окружающих |   |
|   |   |   |  |   |  |   |
| 95 | Метание малого мяча на дальность. |   |  |   | *Познавательные*: ориентироваться в |   |
|   | Эстафеты с мячом. |  1 |  |   | разнообразии и способах решения |   |
|   |   |   |  |   | двигательных задач.*Коммуникатив*- |   |
|   |   |   |  |   | *ные*: принимать адекватные решения |   |
|   |   |   |  |   | в условиях игровой деятельности |   |
| 96 | Контроль метания малого мяча. |   |  |   | *Познавательные*: знать и применять |   |
|   |  |  1 |  |   | правила Т.Б при метании. |   |
|   |   |   |  |   |   |   |
| 97 | Бег 30м с высокого старта. |   |  |   | *Познавательные*:обработка и анализ |   |
|   | Подвижные игры с бегом и прыжками. |  1 |  |   | информации. *Регулятивные*:проявлять  |   |
|   |   |   |  |   | качества быстроты и координации при |   |
|   |   |   |  |   | выполнении беговых упражнений |   |
| 98 | Контроль бега на 30 м. |   |  |   | *Коммуникативные*: взаимодейство- |   |
|   | Игра «Снайпер». |  1 |  |   | вать в парах и группах при выполне |   |
|   |   |   |  |   | нии технических действий |   |
|   |   |   |  |   |   |   |
| 99 | Кроссовый бег по пересечённой мест |   |  |   | *Познават-ые*: осваивать умения вы- |   |
|   | ности до 1000м |  1 |  |   | полнять физические упражнения |   |
|   |   |   |  |   | *Регулятивные*:развивать физические |   |
|   |   |   |  |   | качества |   |
| 100 | Круговые эстафеты с этапом до 30м |  1 |  |   | *Регулятивные*:различать и выполнять |   |
|   | Игра "Запрещённое движение" |   |  |   | строевые команды, осваивать умение |   |
|    |    |    |  |    | контролировать величину нагрузки поЧСС при беге |    |
| 101 | Встречные эстафеты с этапом до 20м |  1 |  |   | *Коммуникативные*: взаимодействовать |   |
|   |   |   |  |   | в группах при выполнении техничес- |   |
|   |   |   |  |   | ких действий в подвижных играх. |   |
| 102 | Преодоление 5 препятствий. | 1 |  |  | *Познавательные:* осваивать умение выполнять физические упражнения |  |

**Перечень требований к знаниям, умениям и навыкам**

**обучающихся**

**По разделу «Основы знаний о физической культуре»**

Знать:

Понятие о физической культуре;

Основные способы передвижения человека;

Профилактика травматизма;

Зарождение Олимпийских игр;

Основные физические качества6 сила, быстрота, выносливость, гибкость;

Физическая нагрузка и её влияние на ЧСС.

Уметь:

Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**По разделу «Лёгкая атлетика»**

Знать:

Технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой в зале и на улице;

Значение лёгкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма;

Классификацию лёгкоатлетических упражнений.

Уметь:

Осваивать технику бега различными способами;

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;

Бегать в равномерном темпе до 6 мин;

Стартовать из различных исходных положений;

Преодолевать полосу из 3-5 препятствий;

Прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 беговых шагов;

Метать малые мячи на дальность и в цель.

**По разделу «Гимнастика с элементами акробатики»**

Знать:

Технику безопасности при занятиях гимнастикой;

Движения и передвижения строем

Об индивидуальных и общих основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур.

Уметь:

Выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой;

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;

Организовывать и проводить самостоятельные занятия;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

Принимать основные положения и осуществлять движения рук, туловища, ног без предметов и с предметами;

Лазать по гимнастической лестнице;

Слитно выполнять кувырок вперёд;

Прыгать через скакалку стоя на месте, вращая её вперёд и назад;

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.

**По разделу «Подвижные и спортивные игры»**

Знать:

Технику безопасности и профилактику травматизма при занятиях подвижными и спортивными играми;

Правила проведения разученных подвижных игр;

Гигиенические нормы на занятиях подвижными и спортивными играми.

Уметь:

Играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием;

Владеть мячом: держание, ведение и передача на расстоянии до 5 м;

Выполнять ловлю и передачу мяча на месте и в движении;

Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;

Взаимодействовать в парах и группах;

Излагать правила и условия проведения подвижных игр;

Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр;

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.

**По разделу « Лыжная подготовка»**

Знать:

Правила техники безопасности при занятиях лыжным спортом;

Виды лыжного спорта;

Требования к одежде и обуви

Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности;

Уметь:

Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;

Выполнять и объяснять технику выполнения спусков, подъёмов и торможений;

Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическиеспособности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30м с опорой на руку с высокого старта, с | 6.5 | 7.0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лёжа, кол-во раз | 1305 | 1254 |
| К выносливости | Кроссовый бег 1000 мПередвижение на лыжах 1.5км | Без учёта времениБез учёта времени | Без учёта времениБез учёта времени |
| К координации | Челночный бег 3x10 м | 11.0 |  11.5 |