**Пояснительная записка**

Рабочая программа предмету «Физическая культура» для 1 класса составлена на основе «Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ примерной образовательной программы, ;Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2011.

2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич.

– М. : Просвещение, 2011

Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 № 189

Предметом обучения физической культуры в 1 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;

– укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

– овладение школой движения;

– содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

– приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;

– развитие координационных способностей.

Учитывая возрастно-половые особенности младших школьников, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

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.

**Общая характеристика учебного предмета**

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть предметной области «Физическая культура», изучается на базовом уровне. На изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе отводится: 1 четверть - 1 час в неделю, 2,3,4 четверти - по 3 часа в неделю, всего 81 час.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира − частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности − любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* − одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* − осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Результаты изучения учебного предмета**

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

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

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура».**

Знания о физической культуре

**Ученик научится**

* 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», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Ученик получит возможность научиться:***

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

***Способы физкультурной деятельности***

**Ученик научится:**

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Ученик получит возможность научиться***:

* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

***Физическое совершенствование***

**Ученик научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* 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 брусья, 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.

**Ученик *получит возможность научиться:***

* *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;*

*выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела** | **Количество часов** | |
| **Авторская программа** | **Рабочая программа** |
| **Базовая часть** | | **77** | **70** |
| 1 | **Основы знаний о физической культуре** | В процессе урока | 1 |
| 2 | **Подвижные игры.** | 18 | 18 |
| 3 | **Гимнастика с элементами акробатики.** | 17 | 14 |
| 4 | **Легкоатлетические упражнения.** | 21 | 21 |
| 5 | **Лыжная подготовка.** | 21 | 16 |
| **Вариативная часть** | | 22 | 11 |
| 6 | **Подвижные игры с элементами баскетбола.** | 22 | 11 |
| Итого: | | 99 | 81 |

**Содержание учебного предмета**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В **базовую** часть входят:

**Знания о физической культуре.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

**Способы физкультурной деятельности.**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование.**

***Гимнастика с элементами акробатики.***

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами .

***Легкая атлетика.***

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

*Высокий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

***Лыжные гонки.***

*Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

***Подвижные игры.***

*На материале раздела «Подвижные игры »:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7–8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7–8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись», «Передай мяч головой».

**Вариативная часть**

***Подвижные игры с элементами баскетбола***

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Характеристика деятельности**  **учащихся** | **Планируемые результаты по ФГОС** | | | **Дата** | |
| **предметные** | **метапредметные** | **личностные** | **план** | **факт** |
| **Основы знаний о физической культуре (1ч)** | | | | | | | | |
| 1 | Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по Т/б. Основы знаний.  Урок – сказка «Понятие о физической культуре. | Вводный урок | -познакомить с правилами поведения в спортивном зале  -показать роль физкультуры в жизни человека  Физическая культура.  Организм человека.  Здоровье человека | Сформированность первоначальных представлений о ценностях физической культуры; | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; | Проявляют учебно- познавательное воспитание уважительного отношения к физическому, духовному и нравственному здоровью как своему, так и других людей; интерес к новому учебному материалу | 3.09. |  |
| **Легкая атлетика. Ходьба и бег ( 8 ч.)** | | | | | | | | |
| 2 | Форма игры.  Виды ходьбы. Режим дня школьника и его значение. | Комбиниро-ванный | Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.  Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  Моделировать сочетание различных видов ходьбы.  Определять назначение физкультурно - оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня | Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой  жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. | Учиться работать по предложенному учителем плану.  Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им. | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата. | 10.09 |  |
| 3 | Бег с изменением направления и скорости. Строевые упражнения  Подвижные игры | Комбиниро-ванный | Выявлять различия в основных способах передвижения человека Осваивать технику выполнения беговых упражнений.  Моделировать сочетание различных видов ходьбы и бега | Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. | Принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям. | Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. | 17.09 |  |
| 4 | Специальные беговые упражнения.  Подвижные игры | Комбиниро-ванный | Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  Осваивать технику бега различными способами.  Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. | взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  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. | развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;  развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; | 24.09 |  |
| 5 | Развитие координационных способностей. Подвижные игры | Комбиниро-ванный | Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  Осваивать технику бега различными способами.  Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. | взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  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. | развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;  развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; | 1.10 |  |
| 6 | Развитие координационных способностей. Подвижные игры | Комбиниро-ванный | 8.10 |  |
| 7 | Развитие скоростных способностей  Подвижные игры | Комбиниро-ванный | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота).  Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м. | Отработка знаний и умений, приобретенных на предыдущих уроках. | Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог | Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия | 15.10 |  |
| 8 | Спортивный марафон  Развитие скоростных способностей | Изучение нового материала | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота).  Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м.  Прогнозировать результат выполнения – бег 30 м.  Контролировать и осуществлять контроль за правильностью выполнения данного упражнения. | Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  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. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;  развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; | 22.10 |  |
| 9 | Развитие скоростной выносливости  Возникновение первых соревнований.  Зарождение Олимпийских игр. | Изучение нового материала | Проявлять качества силы,  быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.  Пересказывать тексты по истории физической культуры. | Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  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. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;  развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; | 29.10 |  |
| **Подвижные игры на основе б/б ( 11ч.)** | | | | | | | | |
| 10 | Основы знаний о игре «Баскетбол»  Подвижные игры с элементами баскетбола | Изучение нового материала | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; | 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;  управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | 10.11 |  |
| 11 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Комбиниро-ванный | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; | 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;  управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | 12.11 |  |
| 12 | Ловля и передача мяча. | Комбиниро-ванный | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.  Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. | Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; | Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития; | Проявление активности, стремление к получению новых знаний | 13.11 |  |
| 13 | Ловля и передача мяча. | Комбиниро-ванный | 17.11 |  |
| 14 | Броски и ловля мяча в парах. | Комбиниро-ванный | Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.  Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику. | 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; | 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;  управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | 1911. |  |
| 15 | Броски и ловля мяча в парах на точность | Комбиниро-ванный | Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.  Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику. | Знать, какие варианты бросков на точность существуют | Определять наиболее эффективные способы достижения результата | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | 20.11 |  |
| 16 | Броски и ловля мяча в парах у стены | Комбиниро-ванный | Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Корректировка техники ведения мяча.  Определять степень утомления организма во время игровой деятельности.  Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. | Знать, какие варианты бросков в стену существуют и как ловить отскочившие. | Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта,  использование их в игровой и соревновательной деятельности.  -обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; | развитие самостоятельности в поиске решения различных задач | 24.11 |  |
| 17 | Броски и ловля мяча в парах. | Комбиниро-ванный | Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.  Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику. | 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; | 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;  управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | 26.11 |  |
| 18 | Упражнения с мячом | Комбиниро-ванный | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.  Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Знать, как выполнять броски и ловлю мяча | Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта,  использование их в игровой и соревновательной деятельности.  -обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; | отработка навыков самостоятельной и групповой работы | 27.11 |  |
| 19 | Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»  Комплекс ОРУ для рук и плечевого пояса | Комбиниро-ванный | Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.  Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику. | 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | 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;  управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | 1.12. |  |
| 20 | Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»  Комплекс ОРУ для рук и плечевого пояса | Комбиниро-ванный | 3.12 |  |
| **Подвижные игры (10ч.)** | | | | | | | | |
| 21 | Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).  Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. | Комбиниро-ванный | Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.  Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.  Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.  Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.  Моделировать игровые ситуации.  Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.  Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой  деятельности. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;  взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; | 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;  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.  Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта,  использование их в игровой и соревновательной деятельности.  -обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;  Научаться правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.  Научаться правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | 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;  Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач  Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач  Отработка навыков самостоятельной и групповой работы. | 4.12. |  |
| 22 | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»). | Комбиниро-ванный | 8.12. |  |
| 23 | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»). | Комбиниро-ванный | 10.12 |  |
| 24 | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»). | Комбиниро-ванный | 11.12 |  |
| 25 | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»). Учёт по бегу на 1000 м. | Комбиниро-ванный | 15.12 |  |
| 26 | «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки». Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега. | Комбиниро-ванный | 17.12 |  |
| 27 | «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка». Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега. | Комбиниро-ванный | Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.  Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.  Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.  Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.  Моделировать игровые ситуации.  Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.  Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой  деятельности. | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;  взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; | 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;  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.  Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта,  использование их в игровой и соревновательной деятельности.  -обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;  Научаться правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.  Научаться правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | 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;  Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач  Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач  Отработка навыков самостоятельной и групповой работы. | 18.12 |  |
| 28 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».  Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м. ходьба 100 м.) | Комбиниро-ванный | 22.12 |  |
| 29 | Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м. ходьба 100 м.) Подвижная игра «Не давай мяча водящему». Весёлые старты. | Комбиниро-ванный | 24.12 |  |
| 30 | «Внимание, на старт».  Игра «Капитаны». Инструктаж по ТБ. Акробатика, организующие команды и приёмы. | Комбиниро-ванный | 25.12 |  |
| **Лыжная подготовка (16 часов)** | | | | | | | | |
| 31 | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.  Способы самоконтроля.  Дыхание при ходьбе. | Изучение нового материала | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.  Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  выполнять технические действия из базовых видов спорта. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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;  технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | 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 раз-личных (нестандартных) ситуациях и условиях;  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставлен-ных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | 12.01 |  |
| 32 | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. | Изучение нового материала. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Переносить и надевать лыжный инвентарь.  Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. | 14.01 |  |
| 33 | Разучивание скользящего шага. | Изучение нового материала. | 15.01 |  |
| 34 | Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. | Комбинированный. | 19.01 |  |
| 35 | Передвижение скользящим шагом.  Игра «Салки на марше». | Изучение нового материала | Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.  Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  выполнять технические действия из базовых видов спорта. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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;  технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | 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. | 21.01 |  |
| 36 | Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».  Эстафета на лыжах. | Комбинированный | 22.01 |  |
| 37 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». | Комбинированный | Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов  Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. | 26.01 |  |
| 38 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». | Комбинированный | 28.01 |  |
| 39 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки». | Комбинированный | Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.  Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.  Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.  Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.  Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. | 29.01 |  |
| 40 | Попеременно двухшажный ход.  Игра «Два до­ма». Игры на лыжах. | Изучение нового материала | Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.  Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов  Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.  Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.  Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.  Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.  Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.  Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  выполнять технические действия из базовых видов спорта. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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;  технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | 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. | 2.02 |  |
| 41 | Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам». | Комбинированный | 4.02 |  |
| 42 | Попеременно двухшажный ход.  ОРУ на лыжах. | Комбинированный | Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения. | 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. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | 5.02 |  |
| 43 | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше про­катится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору». | Комбинированный | 9.02 |  |
| 44 | Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору». | Комбинированный | Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения. | 11.02 |  |
| 45 | Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой. | Комбинированный | Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения. | 12.02 |  |
| 46 | Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой. | Комбинированный | Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения. | 25.02 |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (14ч.)** | | | | | | | | |
| 47 | Значение гимнастических упражнений для сохранение правильной осанки. | Изучение нового материала | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!»,  « Равняйсь!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. | Научаться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток; | Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;  Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель,  а, иллюстрация и др.) | Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры | 26.02 |  |
| 48 | Акробатические упражнения. ОРУ с предметами и без. | Комбинированный | Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами.;  Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях; | Ознакомление учащихся с гимнастической терминологией | Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта,  использование их в игровой и соревновательной деятельности | Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры | 1.03 |  |
| 49 | Развитие гибкости.  Упражнения на пресс | Комбинированный | Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения раздельно и слитно.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.  Знать и различать строевые приемы. | Научаться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток | Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта,  использование их в игровой и соревновательной деятельности | Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры | 3.03 |  |
| 50 | Упражнения в висе и упорах.  Упражнения на гибкость | Комбинированный | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. | Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми;  Владение умениями совместной деятельности; | Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры | 4.03 |  |
| 51 | Упражнения в лазанье и перелезании.  Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки | Комбинированный | Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности.  Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.  Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения. | Научаться выполнять упражнения прикладной направленности.  Освоение правил здорового и безопасного образа жизни. | Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми;  Владение умениями совместной деятельности; | Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры | 10.03 |  |
| 52 | Развитие координационных способностей | Комбинированный | Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, перелезание через гимнастического коня.  Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности | Научаться выполнять комплексы на развитие координации | Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем | Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач | 11.03 |  |
| 53 | Упражнения на равновесие | Комбинированный | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | Научаться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений  осанки; | Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. | Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; | 15.03 |  |
| 54 | Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты». Прикладная гимнастика. Передвижение по гимнастической стенке. | Комбинированный | Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций. | Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | 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;  обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  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. | 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. | 17.03 |  |
| 55 | ОРУ с гимнастической палкой.  Подвижная игра «Охотники и утки».   Лазание по гимнастической стенке. | Комбинированный | Освоить упражнения с гимнастической палкой.  Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток.  Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений  на организм | 18.03 |  |
| 56 | Акробатические упражнения. «Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка». | Комбинированный | Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. | Характеризовать роль и значение занятием спортом в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;  бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; | 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;  обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  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. | 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. | 22.03 |  |
| 57 | Гимнастический мост из положения лежа на спине. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора лёжа. Игра «Раки». | Комбинированный | Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах т группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. | 5.04 |  |
| 58 | Стойка на лопатках. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора лёжа. Игра «Через холодный ручей». | Комбинированный | Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. | Характеризовать роль и значение занятием спортом в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;  бережно обращаться с инвентарем 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;  находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;  выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; | 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;  обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  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. | 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. | 5.04 |  |
| 59 | Стойка на лопатках. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора лёжа. Игра «Через холодный ручей». | Комбинированный | 7.04 |  |
| 60 | Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых качеств | Комбинированный | Проявлять качества координации при выполнении упражнений.  Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). | 8.04 |  |
| **Легкая атлетика. Длительный бег (13ч.)** | | | | | | | | |
| 61 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.  Преодоление препятствий | Изучение нового материала | Определять ситуации, требу­ющие применения правил пре­дупреждения травматизма.  Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  Уметь демонстрировать физические кондиции | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием; предупреждать травматизм | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | 12.04 |  |
| 62 | Развитие выносливости. | Комбинированный | Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.  Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость).  Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;  взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований | Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта,  использование их в игровой и соревновательной деятельности. | Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели | 14.04 |  |
| 63 | Переменный бег | Комбинированный | Уметь демонстрировать физические кондиции.  Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.  Моделировать свою нагрузку в зависимости от цели урока.  Применять беговые упражнения для развития физических качеств | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;  взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований | Определять наиболее эффективные способы достижения результата;  Уметь донести свою позицию до собеседника; | Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей),  обеспечивающее личностный моральный выбор. | 15.04 |  |
| 64 | Переменный бег | Комбинированный | 15.04 |  |
| 65 | Кроссовая подготовка | Комбинированный | Моделировать физические нагрузки для развития физического качества - выносливость.  Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений | Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств  (выносливости) | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;  видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;  оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей),  обеспечивающее личностный моральный выбор. | 19.04 |  |
| 66 | Кроссовая подготовка | Комбинированный | 21.04 |  |
| 67 | Бег. П/игра «Смена сторон» | Комбинированный | Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость.  Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. (6 мин) | Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (силы, быстроты,  выносливости) | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных)  ситуациях и условиях; | 22.04 |  |
| 68 | Развитие скоростной выносливости. | Комбинированный | Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.  Уметь демонстрировать физические кондиции  Проявлять качества  быстроты, выносливости при выполнении беговых упражнений.  Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. | 26.04 |  |
| 69 | Развитие скоростных способностей Стартовый разгон | Комбинированный | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.  Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота).  Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м.  Прогнозировать результат выполнения – бег 30 м. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием; | Научаться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; | Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели; | 28.04 |  |
| 70 | Развитие скоростных способностей Стартовый разгон | Комбинированный | 28.04 |  |
| 71 | Высокий старт. Финальное усилие. | Комбинированный | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге.  Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние  Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетах. | Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками; | Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;  Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных)  ситуациях и условиях; | 3.05 |  |
| 72 | Высокий старт. Финальное усилие. | Комбинированный | 5.05 |  |
| 73 | Развитие координационных способностей. | Комбинированный | Контролировать и осуществлять контроль за правильностью выполнения данного упражнения.  Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге. | Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств |  | 6.05 |  |
| **Подвижные игры (8ч)** | | | | | | | | |
| 74 | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». Развитие координации | Комбинированный | Объяснять пользу подвижных игр.  Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.  Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.  Распределяться на команды с помощью считалочек. | * 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; | * 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; * управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | * проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; * оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | 10.05 |  |
| 75 | Игра «Третий лишний». ОРУ в парах. Развитие выносливости. | Комбинированный | 12.05 |  |
| 76 | Эстафеты с большими и малыми мячами. ОРУ в парах. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств. | Комбинированный | 13.05 |  |
| 77 | Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Элементы игры в футбол. Ведение футбольного мяча ногами. | Комбинированный | 17.05 |  |
| 78 | Элементы игры в футбол. Ведение футбольного мяча между предметами, передача мяча. ОРУ. Развитие выносливости. | Комбинированный | Объяснять пользу подвижных игр.  Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.  Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.  Распределяться на команды с помощью считалочек. | * 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; | * 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; * управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | * проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; * оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | 19.05 |  |
| 79 | Игры с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств. | Комбинированный | 19.05 |  |
| 80 | Игра «Воробьи и вороны». ОРУ без предметов. Развитие выносливости. | Комбинированный | 20.05 |  |
| 81 | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | Комбинированный | 24.05 |  |

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение». 2010
2. Лях В. И. Физическая культура. 1– 4 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях – М. : Просвещение, 2011.
3. Физическая культура. 1-4 классы. Организация работы по предмету. УМК «Школа России». Р.Р. Хайрутдинов. Программа для установки через Интернет.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во 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 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 | 6,2 – 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 учета времени | | | | | |
|  |  | | | | | |