



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
**ШКОЛА «ИРИДА»**

РАССМОТРЕНО  
на методическом совете

Протокол № 7 от 28 мая 2018 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Директором школы О. И. Ильинским

Приказ № 47 от 29 мая 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**начальное общее образование, 1 – 4 класс**  
срок реализации программы 4 года

**на 2018 - 2022 учебный год**

**Составитель программы:**

Петрушкина Т.И.  
Категория кандидат педагогических наук

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1-4 классов

Физическая культура – составная часть культуры, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития, совершенствования двигательной активности и укрепления здоровья граждан. Физическая культура является наиболее актуальной и универсальной составляющей понятия «здоровый образ жизни»

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

Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

Уровень программы - базовый стандарт. С учётом этих особенностей **целью программы** по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

#### **Знания о физической культуре**

##### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультурпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

##### **Выпускник 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**

##### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, 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**

**Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Знания о физической культуре**

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>.**

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

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

---

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и

левой ногой, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

### **На материале лёгкой атлетики**

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

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

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

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

### **На материале лыжных гонок**

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

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

### **На материале плавания**

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения,

подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала настоящей программы допускается для бесснежных районов РФ заменять тему «Лыжные гонки» на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры». В то же время в отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание» разрешается заменять его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее

изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**Личностными результатами** освоения выпускниками начальной школы программы по физической культуре являются:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**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 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;
- 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 ее 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 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;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 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;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:**

- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья;
- о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр, спортивных эстафет;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

В результате обучения обучающиеся начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики. Они узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур. Обучающиеся начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге.

Выпускники освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе, научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование. Они освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

Обучающиеся научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений. Они научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения.

Выпускники приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые каждому человеку: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; передвигаться на лыжах (в снежных регионах России) и плавать простейшими способами. Они будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств. Обучающиеся освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

- ✓ ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- ✓ раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ✓ ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- ✓ характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

***Выпускник 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**

**Выпускник научится:**

- ✓ отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- ✓ организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

***Выпускник 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**

**Выпускник научится:**

- ✓ выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- ✓ выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- ✓ выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- ✓ выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- ✓ выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- ✓ выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- ✓ *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- ✓ *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- ✓ *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- ✓ *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- ✓ *плавать, в том числе спортивными способами;*
- ✓ *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### *Знания о физической культуре*

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

*Связь физических упражнений, питания и физического благополучия.*

### ***Способы физкультурной деятельности***

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

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

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

## ***Физическое совершенствование***

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

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

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

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: *висы, перемахи.*

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

***Плавание.*** *Подводящие упражнения:* входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплыwanie учебных дистанций:* произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр:

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### ***Общеразвивающие упражнения***

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

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

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

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

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

#### **На материале лёгкой атлетики**

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

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

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

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

### **На материале лыжных гонок**

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

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

### **На материале плавания**

*Развитие выносливости:* повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Основное содержание по темам	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
<b>1 КЛАСС - 3 ч. в неделю, всего 99 ч.</b>	
<b>Тема 1 «Легкоатлетические упражнения» (30 часов)</b>	
<p>Ходьба: на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук;</p> <p>Бег: обычный, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой, преодолении препятствий, челночный бег 3x5, 3x10 м, эстафеты, равномерный, медленный бег до 3 мин, бег с ускорением от 10 до 15м;</p> <p>Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 гр; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см, с разбега, через скакалку;</p> <p>Метание малого мяча с места на дальность, на заданное</p>	<p><b>Демонстрировать</b> уровень физической подготовленности (см. Приложение - таблица 1).</p> <p><b>Раскрывать</b> понятие «физическая культура».</p> <p><b>Понимать</b> положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Применять</b> правила техники безопасности и правила поведения на уроках по легкой атлетике</p> <p><b>Использовать</b> изученные техники для выполнения разученных беговых упражнений, прыжковых упражнений</p>

<p>расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (3-4 м) Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди, из положения стоя ноги на ширине плеч, на дальность Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость, названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту Что такое физическая культура Правила техники безопасности и правила поведения на уроках по легкой атлетике</p>	
<p><b>Тема 2 «Элементы баскетбола» (15 часов)</b></p>	
<p>Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, остановка двумя шагами и прыжком. Подбрасывать и ловить мяч, ловить отскочивший от пола мяча, ловить катящийся мяч, выполнять передачу мяча двумя руками снизу, из рук в руки. Ведение мяча в высокой стойке на месте и в движении шагом по прямой Бросок баскетбольного мяча на дальность от головы, от груди, снизу. Правила техники безопасности и правила поведения на уроках по баскетболу. Названия элементов игры (остановка, повороты, ловля, передача, ведение). Подвижные игры с мячом</p>	<p><b>Играть</b> в подвижные игры с мячом. <b>Выполнять</b> разученные технические приемы владения мячом. <b>Применять</b> разученные технические приемы владения мячом в подвижных играх.</p>
<p><b>Тема 3 «Гимнастика с элементами акробатики» (34 часа)</b></p>	
<p>Комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки; Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; Группировка, перекаты в группировке; лазанье по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку; перелезание через гимнастического козла; ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, повороты на 90 гр., ходьба по рейке гимнастической скамейке; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, повороты направо, налево, команды «Шагом марш!»;</p>	<p><b>Выполнять</b> комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки; <b>определять</b> осанку как привычное положение тела человека; <b>выполнять</b> комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток, <b>соблюдать</b> последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку; <b>играть</b> в подвижные игры; <b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений. <b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». <b>Называть</b> основные виды стоек, упоров, седов и др. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов</p>



<p>«Класс, стой! »  Танцевальные шаги галопа, шаги польки, чередование шагов на полупальцах, на пятках, хореографический бег на высоких полупальцах. Хореографические позиции ног. Шаги с подскоками вперед, назад, с поворотами.  Упражнения со скакалкой  Упражнения с обручем.  Упражнения с мячом  Упражнения с булавами  Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры  Режим дня и личная гигиена;  Название снарядов и гимнастических элементов, признаки правильной ходьбы, бега прыжков, осанки;  Значение напряжения и расслабления мышц</p>	<p>на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине.</p>
<p><b>Тема 4 «Подвижные игры» (20 часов)</b></p>	
<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений.  Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись»; «Смена мест».  Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» и т.п..  На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты Основные содержательные линии.  Подвижные игры: «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» и т.п.</p>	<p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе игр.  <b>Самостоятельно проводить</b> подвижные игры.  <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.  <b>Проявлять</b> доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.  <b>Проявлять</b> положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</p>
<p><b>2 КЛАСС - 3 ч. в неделю, всего 102 ч.</b></p>	
<p><b>Тема 1 «Легкоатлетические упражнения» (30 часа)</b></p>	
<p>Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы, с высоким подниманием бедра, в приседе, с</p>	<p><b>Проводить</b> подвижные игры самостоятельно.  <b>Демонстрировать</b> уровень физической подготовленности. (см. Приложение – таблица 2)</p>

<p>преодолением 3-4 препятствий. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий, челночный бег 3x5, 3x10, эстафеты с бегом на скорость, бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад. Равномерный, медленный бег до 5 мин. Бег с изменением скорости, с прыжками, с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета», «Встречная эстафета» от 20 до 30м. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 180 градусов. С продвижением вперед на одной и на двух ногах, в длину с места, с высоты, с разбега с приземлением на обе ноги, через длинную и короткую скакалку. Метание малого мяча с места на дальность, на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м, бросок набивного мяча (1кг) двумя руками от груди, снизу, из-за головы, на заданное расстояние, на дальность. Правила техники безопасности и правила поведения на занятиях по легкой атлетике. Понятия: эстафета, команды « старт», « финиш», темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p>	<p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений</p>
<p><b>Тема 2 «Гимнастика с элементами акробатики» (34 часа)</b></p>	
<p>Упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом(1 кг), обручем, флажками Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед, стойку на лопатках, мост из положения лежа на спине, комбинации из освоенных элементов. Вис стоя и лежа, вис на согнутых руках, упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, гимнастической скамейке. Лазать по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками, по канату,</p>	<p><b>Самостоятельно выполнять</b> комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки; <b>выполнять</b> комплексы упражнений утренней зарядки и физкультурминуток; играть в подвижные игры; <b>составлять и выполнять</b> комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации; <b>применять</b> знания о личной гигиене, ее основных процедурах и их влиянии на здоровье человека.</p>

<p>перелезть через коня  Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м), повороты на носках и одной ноге, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.  Шаги галопа в парах, польки, сочетание изученных танцевальных шагов, русский медленный шаг.  Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении, сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук, ОРУ различной координационной сложности.  Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!», построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга, передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».  Танцевальные шаги галопа, шаги польки, чередование шагов на полупальцах, на пятках, хореографический бег на высоких полупальцах. Хореографические позиции ног. Шаги с подскоками вперед, назад, с поворотами.  Упражнения со скакалкой.  Упражнения с обручем.  Упражнения с мячом.  Названия снарядов и гимнастических элементов, признаки правильной ходьбы, бега прыжков, осанки; значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных</p>	
<p><b>Тема 3 «Элементы баскетбола» (18 часов)</b></p>	
<p>Правила игры в мини баскетбол  Правила техники безопасности и правила поведения в зале при занятиях баскетболом  Технику ловли, передачи, ведения, броска  вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений  Подбрасывание и ловля мяча, ловля отскочившего от пола мяча, ловить катящийся мяч, выполнять передачу мяча двумя руками снизу, двумя руками от груди на месте и в движении, передачу</p>	<p><b>Играть</b> в мини баскетбол.  <b>Овладеть</b> правилами игры.  <b>Освоить</b> умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  <b>Принимать адекватные решения</b> в условиях игровой деятельности.  <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.  <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр</p>

<p>одной рукой от плеча. Ведением мяча в высокой, средней и низкой стойке на месте и в движении шагом по прямой, с изменением направления движения и скорости (правой, левой рукой). Бросок мяча двумя руками от груди, двумя руками от головы.</p>	
<p><b>Тема 4 «Подвижные игры» (20 часов)</b></p>	
<p>Освоят следующие игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «К своим флажкам», «Два мороза», «Капитаны», «Волк и заяц», «Запрещенное движение», «Метко в цель», «Волк во рву», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Класс смирно», «Зайцы в огороде», «Скакуны и бегуны», «Гуси - лебеди», «Мышеловка», «Кто быстрее», эстафеты с предметами, «Совушка», «Третий лишний», «Салки с мячом», «Передал, садись». Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p>	<p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе игр. <b>Самостоятельно проводить</b> подвижные игры. <b>Осваивать универсальные умения</b> в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <b>Соблюдать правила</b> и условия проведения подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p>
<p><b>3 КЛАСС - 3 ч. в неделю, всего 102 ч.</b></p>	
<p><b>Тема 1 «Легкоатлетические упражнения» (30 часов)</b></p>	
<p>Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий, челночный бег 3х5, 3х10, эстафеты с бегом на скорость, бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад Равномерный, медленный бег до 5мин. Бег с изменением скорости, с прыжками, с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета», «Встречная эстафета» от 20 до 30м</p>	<p><b>Проводить</b> подвижные игры самостоятельно. <b>Демонстрировать</b> уровень физической подготовленности (см. Приложение - таблица 3) <b>Применять</b> правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений <b>Совершенствовать</b> технику выполнения ранее освоенных легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат. <b>Составлять</b> правила простейших соревнований. <b>Организовывать и проводить</b> соревнования по составленным правилам. <b>Соблюдать правила</b> техники безопасности и правила поведения на занятиях по легкой атлетике</p>

<p>Прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 180 градусов. С продвижением вперед на одной и на двух ногах, в длину с места, с высоты, с разбега с приземлением на обе ноги, через длинную и короткую скакалку</p> <p>Метание малого мяча с места на дальность, на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м, бросок набивного мяча (1кг) двумя руками от груди, снизу, из-за головы, на заданное расстояние, на дальность</p> <p>Правила техники безопасности и правила поведения на занятиях по легкой атлетике.</p> <p>Понятия: эстафета, команды « старт», «финиш», темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p>	
<p><b>Тема 2 «Гимнастика с элементами акробатики» (34 часа)</b></p>	
<p>Упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом(1 кг), обручем, флажками</p> <p>Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, 2-3кувырка вперед, стойку на лопатках, мост из положения лежа на спине, комбинации из освоенных элементов.</p> <p>Вис стоя и лежа, вис на согнутых руках, упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, гимнастической скамейке.</p> <p>Лазать по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками, по канату, перелезть через коня.</p> <p>Перелезть через гимнастического коня.</p> <p>Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м), повороты на носках и одной ноге, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.</p> <p>Шаги галопа в парах, польки, сочетание изученных танцевальных шагов, русский медленный шаг.</p> <p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении, сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук, ОРУ различной координационной сложности.</p> <p>Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!», построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга, передвижение по диагонали,</p>	<p><b>Самостоятельно выполнять</b> комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки; <b>выполнять</b> комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; играть в подвижные игры; составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;</p> <p><b>Соблюдать</b> правила личной гигиены, режим дня.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику лазанья по канату в три приёма.</p> <p><b>Преодолевать</b> полосу препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.</p>

<p>противоходом, «змейкой».</p> <p>Танцевальные шаги галопа, шаги польки, чередование шагов на полупальцах, на пятках, хореографический бег на высоких полупальцах. Хореографические позиции ног. Шаги с подскоками вперед, назад, с поворотами.</p> <p>Упражнения со скакалкой.</p> <p>Упражнения с обручем.</p> <p>Упражнения с мячом.</p> <p>Названия снарядов и гимнастических элементов, признаки правильной ходьбы, бега прыжков, осанки; значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;</p>	
<p><b>Тема 3 «Подвижные игры» (20 часов)</b></p>	
<p>Освоят следующие игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «К своим флажкам», «Два мороза», «Капитаны», «Волк и заяц», «Запрещенное движение», «Метко в цель», «Волк во рву», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Класс смирно», «Зайцы в огороде», «Скакуны и бегуны», «Гуси - лебеди», «Мышеловка», «Кто быстрее», эстафеты с предметами, «Совушка», «Третий лишний», «Салки с мячом», «Передал садись».</p> <p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p>	<p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе игр.</p> <p><b>Самостоятельно проводить</b> подвижные игры.</p> <p><b>Осваивать универсальные умения</b> в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать правила</b> и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p>
<p><b>Тема 4 «Элементы баскетбола» (18 часов)</b></p>	
<p>Подбрасывание и ловля мяча, ловля отскочившего от пола мяча, ловить катящийся мяч, выполнять передачу мяча двумя руками снизу, двумя руками от груди на месте и в движении, передачу одной рукой от плеча.</p> <p>Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке на месте и в движении шагом по прямой, с изменением направления движения и скорости (правой, левой рукой).</p> <p>Бросок мяча двумя руками от груди, двумя руками от головы.</p> <p>Правила игры в мини баскетбол</p> <p>Правила техники безопасности и правила поведения в зале при</p>	<p><b>Играть</b> в мини баскетбол.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила игры в мини баскетбол.</p> <p><b>Освоить</b> умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Принимать адекватные решения</b> в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении</p>

<p>занятиях баскетболом Технику ловли, передачи, ведения, броска вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</p>	<p>технических действий из баскетбола. <b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча в беге по прямой, по дуге и «змейкой», обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом, ловлю и передачу мяча двумя руками от груди. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности и правила поведения в зале при занятиях баскетболом.</p>
<p><b>4 КЛАСС - 3 ч. в неделю, всего 102 ч</b></p>	
<p><b>Тема 1 «Легкоатлетические упражнения» (30 часов)</b></p>	
<p>Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий, челночный бег 3x5, 3x10, эстафеты с бегом на скорость, бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад. Равномерный, медленный бег до бмин. Бег с изменением скорости, с прыжками, с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета», «Встречная эстафета» от 40 до 60м. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 180 градусов. С продвижением вперед на одной и на двух ногах, в длину с места, с высоты, с разбега с приземлением на обе ноги, через длинную и короткую скакалку. Правила техники безопасности и правила поведения на занятиях по легкой атлетике. Понятия: эстафета, команды « старт», « финиш», темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. О роли и значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья. О физической подготовке и ее связи с развитием физических</p>	<p><b>Проводить</b> подвижные игры самостоятельно. <b>Демонстрировать</b> уровень физической подготовленности (см. Приложение – таблица 4) <b>Передвигаться</b> различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; <b>преодолевать</b> безопасными способами естественные и искусственные препятствия; <b>вести дневник</b> самонаблюдения; <b>определять</b> общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега; <b>понимать</b> положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности <b>Соблюдать правила</b> техники безопасности и правила поведения на занятиях по легкой атлетике. <b>Применять</b> способы оказания первой доврачебной помощи при лёгких травмах.</p>

качеств, систем дыхания и кровообращения;	
<b>Тема 2 «Гимнастика с элементами акробатики» (34 часа)</b>	
<p>Упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом(1 кг), обручем, флажками</p> <p>Кувырок назад, кувырок вперед, кувырок назад перекатом</p> <p>стойка на лопатках, мост с помощью и самостоятельно.</p> <p>Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги, подтягивание в висе, поднимание ног в висе, комбинации из освоенных элементов на скамейке.</p> <p>Лазать по канату в три приема, перелезть через препятствия.</p> <p>Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла, вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</p> <p>Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, ходьбу на носках, повороты прыжком на 90 и 180 градусов, опускание в упор, стоя на колене (правом, левом). Выполнять сочетание шагов галопа и польки в парах, элементы народных танцев.</p> <p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении, сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук, ОРУ различной координационной сложности.</p> <p>Команды «Становись!», «Смирно!», «Вольно!» рапорт учителю, повороты кругом на месте, расчет по порядку, перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.</p> <p>Танцевальные шаги галопа, шаги польки, чередование шагов на полупальцах, на пятках, хореографический бег на высоких полупальцах. Хореографические позиции ног. Шаги с подскоками вперед, назад, с поворотами.</p> <p>Упражнения со скакалкой</p> <p>Упражнения с обручем.</p> <p>Упражнения с мячом.</p> <p>Правила поведения и техники безопасности на уроках по гимнастике.</p> <p>Названия снарядов и гимнастических элементов, признаки правильной ходьбы, бега прыжков, осанки; значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание</p> <p>о правилах и последовательности выполнения упражнений</p>	<p><b>Вести дневник</b> самонаблюдения;</p> <p><b>выполнять</b> простейшие акробатические и гимнастические комбинации;</p> <p><b>подсчитывать</b> частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;</p> <p><b>раскрывать значение</b> режима дня для жизни человека;</p> <p><b>составлять</b> индивидуальный режим дня, пользуясь образцом;</p> <p><b>составлять</b> комплекс упражнений утренней зарядки, физкультминутки, для развития физических качеств и правильной осанки</p>



<p>утренней гимнастики, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;</p>	
<p><b>Тема 3 «Подвижные игры» (20 часов)</b></p>	
<p>Освоят следующие игры:  «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Капитаны», «Волк и заяц», «Метко в цель», «Волк во рву», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Класс смирно», «Зайцы в огороде», «Скакуны и бегуны», «Кто дальше бросит», «Гонка мячей по кругу», «Белые медведи», «Охотники и утки», «Подвижная цель», «Два медведя», «Прыгуны и бегуны», «Шишки, желуди, орехи», «Салки на марше», «Третий лишний», «День и ночь», «Перестрелка».</p> <p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности</p>	<p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе игр.  <b>Самостоятельно проводить</b> подвижные игры.  <b>Использовать</b> подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.  <b>Выбирать</b> для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.  <b>Соблюдать</b> правила поведения и безопасности.  <b>Управлять</b> эмоциями во время игровой деятельности, демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей.  <b>Проявлять</b> активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.</p>
<p><b>Тема 4 «Элементы баскетбола» (18 часов)</b></p>	
<p>Стойка игрока, перемещением в стойке приставными шагами боком, остановкой двумя шагами и прыжком, поворотами без мяча и с мячом.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>Передача мяча двумя руками снизу, двумя руками от груди на месте и в движении, передачу одной рукой от плеча в парах, тройках, квадрате, круге.</p> <p>Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке на месте и в движении шагом по прямой, с изменением направления движения и скорости (правой, левой рукой)</p> <p>Бросок мяча двумя руками от груди, двумя руками от головы, одной рукой в движении после ловли, ведения Правила игры в мини баскетбол</p> <p>Правила техники безопасности и правила поведения в зале при занятиях баскетболом</p> <p>вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</p>	<p><b>Выполнять</b> игровые действия в баскетболе <b>играть</b> по упрощенным правилам;  <b>оказывать</b> доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;  <b>Освоить умения управлять</b> эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  <b>Принимать адекватные решения</b> в условиях игровой деятельности.  <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.  <b>Выявлять ошибки</b> при выполнении технических действий из спортивных игр  <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из баскетбола.  <b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча в беге по прямой, по дуге и «змейкой», обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом, ловлю и передачу мяча двумя руками от груди.  <b>Соблюдать правила</b> техники безопасности и правила поведения в зале при занятиях баскетболом</p>

--	--

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### Учебно-методическое обеспечение

№	Автор	Название	
<b>Для учащихся</b>			
1	В.И.Лях	«Ура, физкультура! 2-4 классы»,	М. «Просвещение», 2006
2	В.И.Лях	Физическая культура 1-4 классы.	М.: Просвещение, 2016.
<b>Для учителя</b>			
1	В.И. Лях, А.А. Зданевич,	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2011	М.: Просвещение, 2011.
2	Ответственный редактор Курнешова Л.Е.	Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тем. планирования	Центр «Школьная книга», 2007

### Материально-техническое обеспечение

#### Оборудование и инвентарь

- гимнастика с основами акробатики: козел гимнастический, перекладина пристеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, коврики гимнастические;
- легкая атлетика: секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой до 3 кг, скакалки, гантели;
- подвижные и спортивные игры: свисток, кегли, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные. Аптечка

*Приложения*

**Таблица 1**

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
------------	-------------------

**Таблица 2**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

**Таблица 3**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

**Таблица 4**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10

Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30