

**Рабочая программа**

**«Школа России»**

**2 класс**

*Физическая культура*

2022-2023

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, составленной на основании примерной программы по физической культуре и авторской программы «Физическая культура» В.И.Лях , А.А.Зданевич. Рабочие программы. ***1-4 класс***» М.: «Просвещение», 2011г

1. **Цели и задачи курса**

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне развитой личности , способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **задач:**

·        совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;

·        обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

·        развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

·        формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

·        развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

·        обучение простейшим способам,  контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

1. **Общая характеристика учебного предмета**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

1. **Место учебного предмета в учебном плане**

На курс «Физическая культура» во 2 классе отводится 68 часов (34 учебные недели, 2 часа в неделю).

1. **Результаты изучения учебного предмета**

***Личностные результаты:***

Формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.

Формирование уважительного отношения к культуре других народов

Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл ученья, принятие и освоение социальной роли обучающегося

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Формирование этических потребностей, ценностей и чувств

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

Овладение 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

Определение общей цели и пути 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 решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета

Овладение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами.

***Предметные результаты:***

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

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)

Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела, ) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации)

1. **Содержание учебного предмета**

2 класс

*Знания о физической культуре*

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

*Способы физкультурной деятельности*

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

*Физическое совершенствование*

*Гимнастика с основами акробатики*

*Организующие команды и приемы:*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* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

*Легкая атлетика*

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски*большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание*малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

*Лыжные гонки*

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

*Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

1. **Примерное распределение учебного времени по разделам программы.**

тематическое планирование

**Физическая культура 2 класс** (2 часа в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Тема урока | Решаемые проблемы | Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС) | | | |
| понятия | предметные результаты | универсальные учебные действия (УУД) | личностные результаты  (не оцениваются) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 |  | Экскурсия  в страну «Спортлан  дия». Правила поведения  в спортивном зале на уроке | Как вести себя  в спортивном зале?  **Цели:** познакомить  с правилами поведения в спортивном зале; учить слушать  и выполнять команды | Правила поведения. Шеренга. Колонна. Гимнастика. Упражнение. Техника безопасности | **Научится:** выполнять действия  по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГГ | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия  в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразова*  *ние* – адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 2 |  | Строевые упражнения.  Подвижная игра «Займи свое место» | Что такое строй, шеренга? Какой должна быть спортивная форма?  **Цель:** учить выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; построение в шеренгу по одному | Команды: «Смирно», «Равняйсь». Шеренга. Прыжок. Спортивная форма. Строевые упражнения | **Научится:** выполнять действия  по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь» | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение | *Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности  (социальная, внешняя) |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 3 |  | Освоение строевых упражнений.  Подвижная игра «Поймай меня» | Что такое колонна?  **Цели:** повторить построение в шеренгу; учить построению в колонну | Колонна.  Скорость.  Игра | **Научится** выполнять организующие строевые команды и приемы | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | *Нравственно-этическая ориентация* – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 4 |  | Выявление уровня физической подготовленности обучаемых.  Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте | Как прыгать вверх на месте? Как стать выносливым?  **Цели:** учить контролировать состояние своего здоровья, фиксировать информацию об изменениях  в организме; выполнять прыжки вверх на месте | Старт.  Прыжок вверх.  Рост. Пульс | **Научится:** выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); измерять показатели физического развития  (рост и массу тела).  **Освоит** технику движений рук  и ног в прыжках вверх на месте | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 5 |  | Прыжки на одной и двух ногах вверх | Как прыгать вверх  на опору?  **Цель:** учить выполнять легкоатлетичес- | Опора.  Резиновый тренажер.  Смена ног | **Научится:** выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, 20 м); | **Регулятивные:** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения задачи. | *Смыслообразование* – мотивация, самооценка на основе критериев |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | на опору.  Подвижная игра «Смена мест» | кие упражнения – прыжки на одной  и двух ногах вверх  и вниз, – соблюдая правила безопасности во время приземления | во время прыжков | толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок | **Познавательные:** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | успешной учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение |
| 6 |  | Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения.  Подвижная игра «Колдунчики» | Как стать выносливым?  **Цель:** учить правильно выполнять упражнения: 1) поднимание туловища из положения лежа; 2) сгибание и разгибание рук лежа | Выносливость. Внимание.  Гимнастический мат.  Сгибание  и разгибание рук в положении лежа | **Научится:** характеризовать роль  и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | *Смыслообразование* – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.  *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 7 |  | Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега.  Подвижная игра «Пятнашки» | Как корректировать технику бега?  **Цель:** учить правильной технике бега в медленном темпе  и переходу на шаг | Техника бега.  Положение рук и корпуса в ходьбе  и беге | **Научится:** выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | **Регулятивные:** *планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – проявление доброжелательности |
| 8 |  | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью.  Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза» | Как выполнять упражнения на снаряде «Лабиринт» и общеразвивающие упражнения?  **Цель:** учить выполнять упражнения на снаряде «Лабиринт», общеразвивающие упражнения на верхний и плечевой пояс | Спортивный снаряд.  Лабиринт.  Бег зигзагом | **Научится** выполнять упражнение на внимание, игровые действия  из подвижных игр разной функциональной направленности | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты.  **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в разных ситуациях |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 |  | Основы знаний о физкультурной деятельности  *(теоретический раздел)* | Что такое физкультурная деятельность?  **Цель:** показать роль физкультуры в жизни человека | Физическая культура.  Организм человека.  Здоровье человека | **Научится:** раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих | **Регулятивные:** *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **Познавательные:** *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределе- ние* – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |
| 10 |  | Организационные приемы и навыки прыжков.  Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | Каковы организационные приемы прыжков?  **Цель:** учить выполнять прыжки на двух ногах на месте с поворотом на 90 градусов с продвижением вперед | Прыжковая яма. Рулетка. Набивной мяч. Скакалка | **Научится:** выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий  от эталона.  **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | *Самоопределе- ние* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире |
| 11 |  | Приемы и навыки прыжков вверх  и вниз на маты. | Каковы приемы прыжков вверх и вниз на маты?  **Цель:** учить прыжку вверх из положения полуприсед, | Маты.  Гимнастическая скамейка. Скакалка | **Научится:** выполнять легкоатлетические упражнения; правильно принимать положение перед прыжком | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. | *Самоопределе- ние* – принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Упражнение «Солнышко»  (со скакалкой) | правильному приземлению в прыжке вниз, соблюдая технику безопасности |  | и после приземления | **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – вести устный диалог по технике прыжка |  |
| 12 |  | Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов | Что собою представляла физкультурная деятельность в истории Древнего мира?  **Цель:** познакомить  с физкультурной деятельностью древних народов | Древний мир | **Научится:** выделять и переносить информацию  на современный уровень; ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания | *Самоопределе- ние* – осознание своей этнической принадлежности.  *Нравственно-этическая ориентация* – уважительное отношение  к истории и культуре других народов |
| 13 |  | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры) | Какова роль физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью?  **Цель:** учить выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки дома, игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности | Зарядка.  Комплекс упражнений.  Круг.  Подвижная игра соревновательного характера | **Научится:** организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.  **Познавательные:** *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | *Самоопределе- ние* – готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 14 |  | Организационные приемы и навыки  с физкультурной деятельностью, игра по легкой атлетике | Что такое челночный бег? эстафета?  **Цель:** учить выполнять легкоатлетическое упражнение «Бег на короткое расстояние», командные действия во время игры | Челночный бег. Эстафета. Передача эстафеты. Эстафетная палочка | **Научится:** выполнять передачу  в эстафете, подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками | **Регулятивные:** *целеполагание* – удерживать учебную задачу; *осуществление учебных действий* – использовать речь для регуляции своего действия; *коррекция* – вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | *Нравственно-этическая ориентация* – уважительное отношение к чужому мнению.  *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |
| 15 |  | Общеразвивающие упражнения (скорость, бег  по кругу).  Подвижная игра «Салки» | Что такое скорость? бег по кругу?  **Цели:** учить контролировать смену скорости в беге; познакомить с простым комплексом упражнений утренней гигиенической гимнастики | Ускорение.  Отрезок.  Темп бега.  Техника бега. Круг | **Научится:** выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки.  **Познакомится**  с правилами игры | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия | *Самоопределе- ние* – готовность и способность к саморазвитию |
| 16 |  | Организационные приемы и навыки | В чем разница темпа бега? Как развивать координацион- | Ускорение.  Бег по заданному ритму. | **Научится** выполнять бег в темпе по ориентирам – | **Регулятивные:** *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу  в образовательную; *контроль и само-* | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр:  «К своим флажкам», «Два Мороза» | ные способности?  **Цель:** учить определять разницу темпа бега, выполнять упражнения на развитие координационных способностей | Коррекция.  Техника бега | точкам и линиям, менять направление движения  по указанию  учителя | *контроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение и позицию | сотрудничества  в разных ситуациях |
| 17 |  | Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала  по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей по-средством подвижных игр: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | Как технически грамотно выполнять прыжковые упражнения?  **Цели:** закрепить  навыки в прыжках  с места, вверх, вниз, по точкам через подвижные игры; учить организовывать  и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками | Толчковая нога.  Разметка.  Правила безопасности при выполнении прыжков и проведении подвижных игр | **Научится:** технически грамотно выполнять прыжковые упражнения, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации); организовывать и проводить подвижные игры | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.  **Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять  и использовать в действиях.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.  *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 18 |  | Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом | Как правильно и точно выполнять передачу и прием мяча?  **Цель:** развивать координационные способности, глазомер  и точность при выполнении упражнений  с мячом | Теннисный мяч | **Научится:** выполнять легкоатлетические упражнения в метании  и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать учебные задачи вместе  с учителем; *коррекция* – вносить изменения в план действия.  **Познавательные:** *общеучебные* – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы; *управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) |
| 19 |  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место» | Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять?  **Цель:** учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой | Гимнастика. Упражнение. Команды учителя. Правила  поведения | **Научится** понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы  и обращаться за помощью | *Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности  (социальная, учебно-познавательная, внешняя) |
| 20 |  | Строевые упражнения, построение  в круг, размыкание в шеренге | Какие существуют виды построения  по кругу?  **Цель:** учить правильно вставать в шеренгу по кругу и размы- | Круг. Расстояние на вытянутые руки. Шеренга | **Научится** выполнять по образцу нестандартное построение по кругу, организующие строевые коман- | **Регулятивные:** *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу  в образовательную.  **Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной деятельности |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  | каться в шеренге  на вытянутые руки |  | ды и приемы | поставленных задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью |  |
| 21 |  | Расчет по порядку, ходьба на носках  по линии,  по скамейке | Как производить рас-чет, ходить на носках?  **Цель:** учить выполнять расчет по порядку, ходьбе на носках в различных позах и по разным меткам | Носок. Линия. Гимнастическая скамейка | **Научится** выполнять действия  по образцу, соблюдая правила техники безопасности | **Регулятивные:** *целеполагание* – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  **Познавательные:** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – осуществлять взаимный контроль | *Нравственно-этическая ориентация* – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 22 |  | Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой | Какие существуют упражнения на координацию?  **Цели:** учить лазанию по горизонтальной и наклонной скамейке; характеризовать физические качества – силу, координацию | Гимнастическая скамейка. Шведская лестница | **Научится** выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения задач | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |
| 23 |  | Положения  в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног | Какие существуют акробатические элементы?  **Цель:** учить выполнять акробатические упражнения – стати- | Гимнастический мат. Позы. Положения частей тела | **Научится:** выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий* – использовать речь для регуляции своего действия.  **Познавательные:** *общеучебные* – применять правила и пользоваться инструкциями. | *Самоопределе- ние* – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | и рук в различных позах  и положениях | ческое положение, перекаты |  | поведения во время занятий физическими упражнениями | **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | культурой |
| 24 |  | Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса | Как выполнять перекаты? Что такое группировка?  **Цель:** учить выполнять перекаты в группировке, из упора стоя на коленях, выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности | Группировка. Перекаты. Упоры стоя на коленях | **Научится:** выполнять перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение; организовывать и проводить подвижные игры | **Регулятивные:** *планирование* – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели  и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника | *Смыслообразование* – самооценка на основе успешной деятельности  и показателей результатов |
| 25 |  | Обучение висам на перекладине  и шведской стенке | Что такое висы на перекладине и шведской стенке?  **Цель:** учить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и шведской стенке для выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса | Перекладина. Шведская стенка. Висы | **Научится:** правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 26 |  | Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата | Как развивать гибкость тела?  **Цель:** учить выполнять упражнения  на растяжку мышц  в разных положениях | Наклоны вперед. Прокат на спине. Полушпагат | **Научится:** правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |
| 27 |  | Равновесие. Строевые упражнения.  Игра «Змейка» | Какие существуют команды?  **Цель:** учить выполнять упражнения  по команде учителя  и добиваться правильного выполнения | Размыкание. Повороты направо  и налево. «Класс, шагом марш, класс, стой» | **Научится:** выполнять упражнения  и команды по строевой подготовке; оценивать величину нагрузки  по частоте пульса | **Регулятивные:** *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:** *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – строить для партнера понятные высказывания | *Нравственно-этическая ориентация –* уважительное отношение к чужому мнению |
| 28 |  | Переползание (подражание животным), игры  с переползанием: | Какие упражнения способствуют развитию ловкости и координации?  **Цель:** учить способам переползания, | Гимнастические маты. Скамейки | **Научится** упражнениям для развития ловкости и координации | **Регулятивные:** *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу  в образовательную.  **Познавательные:** *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме. | *Самоопределе- ние* – начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | «Крокодил», «Обезьяна» | схожим с движениями животных, для развития ловкости  и координации |  |  | **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения |  |
| 29 |  | Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка» | Какие команды нужно знать для соблюдения равновесия  в ходьбе и при преодолении препятствий?  **Цель:** учить ходьбе в равновесии по скамейке с перешагиванием через предметы | Набивные мячи, гимнастические скамейки | **Научится:** выполнять организующие строевые команды, приемы  в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультминуток | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | *Самоопределе- ние* – принятие образа «хорошего ученика» |
| 30 |  | Прыжки  со скакалкой.  Подвижная игра «Солнышко» | Какова поэтапность при обучении прыжкам со скакалкой?  **Цель:** учить выполнять прыжки со скакалкой поэтапно (вращение скакалки, перемах с перешагиванием и прыжком) | Скакалка. Обруч | **Научится:** выполнять прыжки  со скакалкой; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | *Самоопределе- ние* – осознание ответственности человека за общее благополучие |
| 31 |  | Эстафеты  с обручем, скакалкой. Выполнение команд в раз- | Как правильно передать и принять эстафету?  **Цель:** учить выполнять командные | Передача эстафеты. Принятие эстафеты | **Научится** правильно передавать эстафету для развития координации движений | **Регулятивные:** *коррекция –* вносить необходимые дополнения и изменения  в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата.  **Познавательные:** *общеучебные* – | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | ных ситуациях | действия в эстафете для закрепления учебного материала |  | в различных ситуациях | контролировать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения |  |
| 32 |  | Развитие кондиционных  и координационных способностей посредством гимнастических упражнений | Каковы правила переползания, подлезания, перекатов?  **Цель:** закрепить  навыки в упражнениях – переползании, подлезании, перекатах | Маты. Гимнастические скамейки. Шведская стенка | **Научится** творчески подходить  к выполнению гимнастических упражнений и добиваться достижения успешного конечного результата. Получит возможность научиться выполнять эстетически красиво гимнастические упражнения | **Регулятивные:** *коррекция –* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть  и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности |
| 33 |  | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке | Почему необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке?  **Цель:** познакомить  с правилами поведения и мерами безопасности при пере- | Лыжи, лыжные палки  и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы,  шапочка | **Научится** выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости).  **Ознакомится**  с правилами пове- | **Регулятивные:** *планирование* – составлять план и последовательность действий.  **Познавательные:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – адекватно использовать речь | *Самоопределе- ние* – готовность и способность обучающихся к саморазвитию |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  | носке лыж и лыжных палок, надевании ботинок и вставлении в крепление, при катании на равнине, на спусках и подъемах |  | дения на уроках  и способами использования спортинвентаря | для планирования и регуляции своей деятельности |  |
| 34 |  | Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья | Какова историязарождениялыжного спорта? Каково практическое применение лыж? Как учиться ходить на лыжах?  **Цель:** познакомить  с историей зарождения ходьбы на лыжах и практическим применением лыж | Литература по истории лыжного спорта | **Научится** ходьбе на лыжах.  **Познакомится**  с историей зарождения лыжного спорта | **Регулятивные:** *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно  и произвольно строить сообщения  в устной и письменной форме.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, строить высказывание | *Смыслообразование* – эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им |
| 35 |  | Подготовка спортинвентаря для занятий на лыжах | Какова подготовка спортинвентаря для занятий на лыжах?  **Цель:** учить подгонять лыжный инвентарь (надевать ботинки, вставлять в крепление, правильно подбирать лыжные палки) | Крепления. Ботинки. Лыжные палки | **Научится:** надевать лыжные ботинки, вставлять  в крепления и правильно подбирать лыжные палки; характеризовать роль и значение прогулок на свежем воздухе | **Регулятивные:** *коррекция –* вносить необходимые дополнения и изменения в план действий.  **Познавательные:** *общеучебные* – осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения | *Самоопределе- ние* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 36 |  | Температурный режим занятий на лыжах | Каков должен быть температурныйрежим занятий на лыжах?  **Цель:** познакомить учащихся с правилами выхода на занятия лыжной подготовкой | Температура воздуха.  Направление ветра. Влажность | **Научится** определять и узнавать температурный режим и при какой температуре можно заниматься лыжной подготовкой | **Регулятивные:** *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  **Познавательные:** *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе |
| 37 |  | Построение  и передвижение с лыжами на учебное занятие  и обратно | Каковы правила построения и передвижения с лыжами?  **Цель:** учить правильному построению  с лыжами и переходу к месту занятий | Передвижение с лыжами. Построение в шеренгу и колонну | **Научится:** строиться в шеренгу  и колонну с лыжами, передвигаться к месту занятий; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | **Регулятивные:** *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.  **Познавательные:** *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение и позицию | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы |
| 38 |  | Повороты переступанием на месте | Каковы правила поворотов переступанием на месте?  **Цель:** учить выполнению поворотов  на месте, поэтапно по несколько граду- | Пол-оборота. Оборот. Кругом | **Научится:** выполнять повороты  на лыжах переступанием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  | сов вправо или влево для изменения направления движения |  | подготовка»; характеризовать основные физические качества | с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью, формулировать свои затруднения |  |
| 39 |  | Ступающий шаг. Его особенности и преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах | Что такое «ступающий шаг?» Каковы его преимущества  в начальной стадии обучения катанию  на лыжах?  **Цель:** учить первому этапу в освоении передвижения на лыжах без палок | Носки и пятки лыж | **Научится** поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед | **Регулятивные:** *контроль* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; *коррекция –* устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  **Познавательные:** *общеучебные* – уметь применять полученные знания  в различных вариантах.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью и задавать вопросы | *Нравственно-этическая ориентация –* этические потребности, ценности, чувства |
| 40 |  | Передвижение скользящим шагом без палок | Как передвигаться скользящим шагом без палок?  **Цель:** учить скользящему шагу на лыжах | Скользящий шаг. Разноименный вынос ноги  и руки | **Научится** скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот) | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей  и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание | *Смыслообразование* – адаптированная мотивация учебной деятельности |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 41 |  | Передвижение скользящим шагом  с палками | Как передвигаться скользящим шагом  с палками.  **Цель:** учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения | Лыжи, лыжные палки | **Научится** выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук | **Регулятивные:** *коррекция –* вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  **Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 42 |  | Движение ступающим шагом в подъем  от 5–8° | Каковы правила преодоления маленьких склонов, встречающихся на дистанции?  **Цель:** учить выполнять передвижения на лыжах, преодолевать небольшие склоны на пути движения | Склон.  Градус | **Научится** передвигаться на лыжах, преодолевая маленькие склоны, встречающиеся  на дистанции | **Регулятивные:** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером | *Самоопределе- ние* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющем мире |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 43 |  | Спуски в средней стойке  с прокатом  в высокой стойке | Как учиться удерживать равновесие  на спуске в средней стойке?  **Цель:** учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие  на спуске в средней стойке | Подъем. Спуск. Средняя стойка | **Научится** передвигаться на лыжах; выполнять спуск в средней стойке, не падая на снег | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в познавательную.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 44 |  | Эстафеты  с надеванием  и снятием  лыж, переноска лыж в школу | Каковы правила надевания, снятия и переноски лыж в школу?  **Цель:** учить быстро и правильно надевать и снимать лыжи и палки, соблюдать правила транспортировки лыж | Ботинки. Крепления. Переноска лыж | **Научится** правильно и быстро надевать и снимать лыжи и переносить их | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – оказывать в сотрудничестве взаимопомощь | *Самоопределе- ние* – экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |
| 45 |  | Закрепление материала  по эстафетам  с надеванием  и снятием | Каковы правила быстрого снимания  и надевания лыж  и палок в экстремальных условиях? | Экстремальные условия (эстафеты) | **Научится** быстро снимать и надевать лыжи и палки, передвигаться  на лыжах | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий  от эталона. | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | лыж | **Цель:** учить надевать и снимать лыжи в экстремальных  условиях |  |  | **Познавательные:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения |  |
| 46 |  | Встречные эстафеты | Каковы командные действия в соперничестве на лыжах?  **Цель:** учить выполнять организующие командные действия в соперничестве  с одноклассниками  на лыжах | Встречные эстафеты | **Научится:** передвигаться на лыжах; быстро преодолевать дистанцию и передавать эстафету своему напарнику | **Регулятивные:** *саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 47 |  | Эстафеты  с поворотом вокруг флажка | Что такое эстафета  с поворотом вокруг флажка?  **Цель:** учить передвигаться на лыжах, выполнять поворот на дистанции во время проведения эстафеты | Флажок. Поворот | **Научится:** передвигаться на лыжах; выполнять поворот для обратного движения вокруг флажка | **Регулятивные:** *коррекция –* вносить необходимые дополнения и изменения  в план и способ действия во время эстафеты.  **Познавательные:** *логические –* подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков. | *Нравственно-этическая ориентация –* этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  |  |  | **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание |  |
| 48 |  | Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м | Как обучаемые усвоили материал по лыжной подготовке?  **Цель:** закреплять учебный материал  по лыжной подготовке | Повторить, что такое лыжи, лыжные палки и другой инвентарь | **Научится:** называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; выполнять шаги | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия.  **Познавательные:** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 49 |  | Кроссовая подготовка | Каковы правила обучения быстрой ходьбе и медленному бегу на местности?  **Цель:** развивать выносливость в ходьбе и беге на местности | Выносливость | **Научится:** выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу  и медленный бег на местности | **Регулятивные:** *прогнозирование* – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.  **Познавательные:** *информационные* – анализ информации.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 50 |  | Подвижные игры на развитие координации | Каковы правила подвижной игры для раз-вития координации?  **Цель:** развивать координацию посредством подвижных игр | Координация и подвижная игра | **Научится:** выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития координации | **Регулятивные:** *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  **Познавательные:** *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 51 |  | Техника безопасности  и правила  поведения | Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья?  **Цель:** учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности  во время занятий | Поведение. Безопасность.  Правила | **Научится** выполнять правила поведения и соблюдать технику безопасности для сохранения своего здоровья во время занятий физической культурой | **Регулятивные:** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решений.  **Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог | *Самоопределе- ние* – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 52 |  | Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны) | Какова роль солнечных и воздушных ванн для укрепления здоровья?  **Цель:** учить выполнять закаливающие процедуры для укрепления здоровья | Закаливание. Воздушные  и солнечные процедуры | **Научится** отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределе- ние* – установка на здоровый образ жизни |
| 53 |  | Подвижные игры – названия и правила | Каковы правила при проведении подвижных игр?  **Цели:** учить выполнять игровые действия и упражнения  из подвижных игр разной функциональной направленности, называть эти игры | Различные названия игр. Что такое правила? | **Научится:** организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – оценивать собственное поведение и поведение окружающих | *Самоопределе- ние* – социальная компетентность как готовность  к решению моральных дилемм, устойчивое следование  в поведении социальным нормам |
| 54 |  | Строевые упражнения | Что такое строевые упражнения?  **Цель:** учить выполнять организующие | Размыкание. Вытянутые руки. Смыкание | **Научится:** выполнять размыкание  и смыкание; характеризовать роль | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную  задачу.  **Познавательные:** *общеучебные* – | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности (социаль- |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  | строевые команды  и приемы – размыкание в шеренге на вытянутые руки и смыкание обратно |  | и значение занятий спортом для укрепления здоровья | самостоятельно выделять познавательную цель.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение | ная, учебно-познавательная, внешняя) |
| 55 |  | Метание теннисного мяча, развитие выносливости | Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании?  **Цель:** учить правильной постановке руки при метании мяча в цель | Теннисный мяч. Цель. Техника метания | **Научится** выполнять легкоатлетические упражнения – метание теннисного мяча  с правильной постановкой руки | **Регулятивные:** *коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологическое высказывание, вести устный диалог | *Нравственно-этическая ориентация –* этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость |
| 56 |  | Совершенствование метания и ловли теннисного мяча | Как совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча?  **Цель:** учить и закреплять навык метания мяча и правильной ловли | Техника метания и правильная ловля мяча | **Научится:** грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в материализованной форме.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия | *Самоопределе- ние* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 57 |  | Развитие выносливости  и быстроты | Как развивать выносливость и быстроту?  **Цель:** учить быстрому движению при броске малого мяча  и ловле в течение  10 секунд (в парах), выполнять разминочный бег в медленном темпе до 2 минут | Скорость  и быстрота. Разминочный бег | **Научится:** распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать  и ловить мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки | **Регулятивные:** *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:** *знаково-символические* – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; *логические* – устанавливать причинно-следственные связи.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной деятельности |
| 58 |  | Контроль  за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег  4  9 м), гибкости | Как контролировать развитие двигательных качеств?  **Цель:** учить выполнять челночный бег, наклоны в положении сидя на полу ноги прямые на уровне плеч | Кубики.  Челночный бег. Наклоны сидя | **Научится:** перемещаться вперед  и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости | **Регулятивные:** *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем.  **Познавательные:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 59 |  | Контроль  за развитием двигательных качеств: прыжок | Как вести контроль за развитием двигательных качеств?  **Цель:** учить правильно выполнять пры- | Перекладина. Исходное положение во время прыжка | **Научится:** технически правильно выполнять прыжок с места; выполнять прямой | **Регулятивные:** *целеполагание* – формировать и удерживать учебную задачу; *прогнозирование* – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. | *Самоопределе- ние* – осознание ответственности человека за общее благополучие |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | в длину с места, подтягивание | жок с места, прямой хват при подтягивании | с места | хват в подтягивании | **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог | и своей ответственности за выполнение долга |
| 60 |  | Поднимание туловища  из положения лежа, прыжки на месте – «удочка» | Каковы правила выполнения упражнения «наклоны вперед из положения лежа»?  **Цель:** учить поднимать туловище из положения лежа на быстроту, выполнять прыжки на месте на развитие физических качеств  (быстроты) | Положение лежа. Скакалка | **Научится** выполнять акробатические упражнения – наклоны вперед | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать учебную задачу; *планирование* – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно формулировать познавательную цель; *логические* – подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |
| 61 |  | Эстафеты  на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание  в цель | Как усвоены командные действия при выполнении ранее изученных упражнений?  **Цель:** учить командным действиям при повторении ранее изученных упражнений | Челночный бег. Скакалка. Теннисный мяч | **Научится** выполнять задания  на развитие физических качеств | **Регулятивные:** *целеполагание* – преобразовывать познавательную задачу  в практическую.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – строить понятные для партнера высказывания | *Самоопределе- ние* – осознание ответственности человека за общее благополучие |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 62 |  | Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля | Каковы правила  развития быстроты при передаче волейбольного мяча и его ловли?  **Цель:** учить быстрому бегу на дистанции 30 м, ловле и передаче волейбольного мяча | Волейбольный мяч. Быстрота. Дистанция 30 м | **Научится** выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств | **Регулятивные:** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности |
| 63 |  | Развитие общей выносливости | Как работать над распределением сил по дистанции?  **Цель:** учить бегу  в равномерном темпе в течение 6 мин | Секундомер. Распределение сил по дистанции | **Научится:** равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки  (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице) | **Регулятивные:** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решений.  **Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности |
| 64 |  | Круговые эстафеты до 20 м | Каковы правила передачи эстафеты на скорости?  **Цели:** закреплять навыки в быстром беге; воспитывать командный дух | Вираж. Передача эстафеты | **Научится:** выполнять игровые  действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости | **Регулятивные:** *планирование* – составлять план и последовательность действий, *контроль* – использовать установленные правила в контроле способа решений.  **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов | *Самоопределе- ние* – осознание ответственности человека за общее благополучие |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  |  |  | решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения |  |
| 65 |  | Совершенствование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место» | Как использовать полученные навыки  в процессе обучения?  **Цели:**  закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств | Пройденные названия игр | **Научится** называть игры и формулировать их правила | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять пошаговый  и итоговый результаты.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – предлагать помощь в сотрудничестве; *управление коммуникацией* – осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение | *Самоопределе- ние* – сознание ответственности человека за общее благополучие |
| 66  67  68 |  | Эстафеты  и подвижные игры | Каковы личностные результаты от приобретенных знаний, умений и навыков?  **Цель:** закрепить навыки быстроты, ловкости, выносливости | Пройденные названия качеств и подвижных игр | **Научится:** организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | **Регулятивные:** *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу  в познавательную.  **Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия | *Самоопределе- ние* – принятие образа хорошего ученика |

1. **Материально-техническое обеспечение**

Библиотечный фонд:

• стандарт начального общего образования по физической культуре;

• примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1–4 классы);

• рабочие программы по физической культуре;

• учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;

• методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационный материал:

• таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

• плакаты методические;

• портреты выдающихся спортсменов, деятелей

физической культуры, спорта и олимпийского

движения.

Технические средства:

интерактивная доска;

• компьютер.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

• стенка гимнастическая;

• скамейки гимнастические;

• перекладина гимнастическая;

• палки гимнастические;

• скакалки гимнастические;

• обручи гимнастические;

• маты гимнастические;

• перекладина навесная;

• комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);

• мячи набивные (1 кг);

• мячи малые (резиновые, теннисные);

• мячи средние резиновые;

• мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);

• кольца пластмассовые разного размера;

• кольца резиновые;

• планка для прыжков в высоту;

• стойки для прыжков в высоту;

• рулетка измерительная (10 м, 50 м);

• щиты с баскетбольными кольцами;

• стойки волейбольные;

• стойки с баскетбольными кольцами;

• сетка волейбольная;

• футбольные ворота;

1. **Планируемые результаты**

**По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:**

·        – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

·        – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

·        – использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

·        – измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

·        – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

·        – соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

·        – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

·        – выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

·        – 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 условиях.

Уровень физической подготовленности    2    класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 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 | | | | | |