

Администрация Великого Новгорода
Комитет по образованию

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 22"**

Россия, 173003 г. Великий Новгород ул. Чудовская, 9
телефон: 77-24-69, 77-25-39

sch-22@yandex.ru

ИНН/КПП 5321049198/532101001

СОГЛАСОВАНО

методическим объединением
протокол № 1 от 30.08.2016 г.

УТВЕРЖДЕНО

педагогическим советом
протокол № 1 от 30.08.2016 г.

РЕКОМЕНДОВАНО

методическим советом
протокол №1 от 30.08.2016 г.

Рабочая программа
Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №22»

по учебному предмету «**Физическая культура**»
1-4 классы

Составитель: Миронова Татьяна Викторовна

Великий Новгород
2016

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закалывающих процедур;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

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

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

Предметные:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;

- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

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.

Метапредметные

Регулятивные:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу;
- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.
- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Познавательные:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;

- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.
- 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;
- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека
- 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

2.Содержание учебного предмета.

Общая характеристика учебного предмета.

Программа разработана на основе авторской программы по физической культуре В.И. Ляха – «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха.1-4 классы» – М.:Просвещение, 2016.

В авторской программе отведены часы на лыжную подготовку. В данной программе лыжной подготовки нет, так как последние годы зимы малоснежные и материальное обеспечение школы не позволяет приобрести лыжный инвентарь в достаточном количестве.

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 определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Межпредметные связи.

На уроках физической культуры целесообразна опора на межпредметные связи с природоведением (закаливание, требования к одежде ученика, работа мышц, режим дня и т. д.), математикой (измерение длины прыжка, дальности метания, скорости и продолжительности бега и т. д.), музыкально-ритмическим воспитанием (красота движений, поз) и др.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса. Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры принято 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.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название 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 жесткой 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 ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной

активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями в виде ОРУ.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, и в группе, когда одновременно оценивается большая группа, один ребёнок или класс в целом.

Место предмета в учебном плане.

Физическая культура – учебный предмет из предметной области «физическая культура».

Курс рассчитан на 270 часов: в 1 классе – 66 ч.(2 часа в неделю);

во 2-4 классе – 68 ч.(2 часа в неделю).

Содержание тем учебного предмета.

Знания о физической культуре (4ч)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности(6ч)

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование(58ч)

Гимнастика с основами акробатики (14ч)

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

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

Легкая атлетика (25ч)

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

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

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

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

Подвижные и спортивные игры (19ч)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча), броски мяча в корзину; подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3. Тематическое планирование.

№	Тема	Количество часов	Содержание	Характеристика основных видов учебной деятельности
1.	Правила техники безопасности. Бег 30 метров.	1	Ознакомиться с правилами техники безопасности. Осуществить технику бега на короткую дистанцию.	Развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия. Развитие взаимодействия,
2.	Бег с изменением скорости и направления.	1	Разные виды бега.	ориентации на партнера, сотрудничества и кооперации (умение

3.	Бег 1000 метров.	1	Осуществить бег на длинную дистанцию.	<p>планировать общую цель и пути ее достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль). Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности, моральных норм помощи. Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей. Соблюдать правила и техники безопасности на уроке. Включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Характеризовать явления (действия и</p>
4.	Челночный бег 3 по 10 метров.	1	Выполнить челночный бег.	
5.	Метание на дальность.	1	Метание с двух, трех шагов.	
6.	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	1	Осуществить прыжок в длину с места.	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	Повторение техники поднимания туловища. Формирование мышц пресса.	
8.	Отжимание. Подтягивание.	1	Развивать мышцы рук.	
9.	Круговые эстафеты. Упражнения на скамейке.	1	Сотрудничать при выполнении эстафет.	
10.	Тест на гибкость.	1	Техника выполнения теста. Формирование гибкости.	
11.	Подбрасывание мяча. Волейбол.	1	Работа с волейбольным мячом.	
12.	Подача мяча.	1	Техника подачи волейбольного мяча.	
13.	Прием мяча.	1	Осуществлять прием волейбольного мяча.	
14.	Передача мяча.	1	Выполнять передачи волейбольного мяча.	

15.	Броски и ловля мяча.	1	Использовать технику броска и ловли волейбольного мяча.	<p>поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными</p>
16.	Работа с мячом в паре.	1	Работа в паре.	
17.	Эстафеты с мячом.	1	Выполнение различных упражнений с мячом.	
18.	Подвижные игры с мячом.	1	Овладеть правилами взаимодействия с игроками.	
19.	Правила техники безопасности. Акробатические кувырки.	1	Повторить правила безопасности.	
20.	Кувырок вперед и назад.	1	Техника выполнения кувырков. Стойка - группировка – кувырок - стойка.	
21.	Комплекс упражнений, состоящий из кувырков.	1	Составить и выполнить комплекс из кувырков.	
22.	Подвижные игры (мяч, обручи)	1	Работа в команде.	
23.	Мостик из положения лежа. Стойка на лопатках.	1	Выполнение акробатического упражнения – мостик. Выполнить стойку.	
24.	Прыжки через скакалку. Упражнения на шведской стенке.	1	Осуществить прыжки разными способами.	

25.	Лазание по канату.	1	Изучение техники лазания по канату.	<p>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. Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>
26.	Канат(3 приема).	1	Осуществление лазания по канату.	
27.	Наскок на гимнастический мостик.	1	Выполнение техники наскака.	
28.	Опорный прыжок.	1	Изучение техники выполнения опорного прыжка.	
29.	Подтягивание в висе стоя и в висе лежа.	1	Познакомиться с техникой подтягивания.	
30.	Упражнения на бревне. Соскок с бревна.	1	Выполнение упражнений на гимнастическом бревне. Техника соскока.	
31.	Комплекс упражнений на бревне.	1	Умение составить комплекс упражнений.	
32.	Веселые старты.	1	Умение работать в команде.	
33.	Ведение мяча на месте(правой, левой). Баскетбол.	1	Освоить правильное ведение мяча.	

34.	Ведение мяча в движении. Подготовка к баскетболу.	1	Техника ведения мяча.
35.	Остановка прыжком. Подготовка к баскетболу.	1	Техника остановки в баскетболе.
36.	Передача мяча от груди после ведения.	1	Освоить технику передачи мяча.
37.	Ведение-остановка-передача мяча.	1	Техника передачи мяча от груди.
38.	Броски и ловля мяча.	1	Подготовка к броскам мяча в баскетболе.
39.	Совершенствование ведения, передачи.	1	Техника и разновидность бросков.
40.	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	1	Умение работать с баскетбольным мячом в играх.
41.	Броски, ведение, передача мяча в паре.	1	Закрепление ведения и броска мяча.
42.	Бросок мяча в кольцо.	1	Подготовка к броску мяча в кольцо.

43.	Прыжок с двух шагов и ведение мяча.	1	Техника броска мяча в кольцо.
44.	Эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину.	1	Совершенствования ведения и броска в кольцо мяча.
45.	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановка.	1	Закрепление броска мяча от груди
46.	Совершенствование ведения мяча и броска в корзину.	1	Закрепление ведения мяча.
47.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	Закрепление работы с баскетбольным мячом..
48.	Подтягивание в висе стоя и в висе лежа.	1	Работа над развитием мышц.
49.	Полоса препятствий.	1	Умение выполнять несколько видов заданий друг за другом.
50.	Веселые старты.	1	Закрепление умений работы с баскетбольным мячом.
51.	Техника безопасности на уроке. Прыжки в высоту.	1	Подготовка к прыжкам в высоту.
52.	Прыжки в высоту (техника).	1	Техника прыжка в высоту.

53.	Прыжки в высоту с 5 шагов.	1	Тренировка прыжка в высоту.
54.	Прыжки в высоту (совершенствование). Подвижные игры.	1	Закрепить технику прыжка в высоту.
55.	Отжимание. Подтягивание.	1	Повторение техники отжимания для девочек и подтягивания для мальчиков.
56.	Броски набивным мячом.	1	Умение работы с набивным мячом.
57.	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	Формирование мышц пресса.
58.	Тест на гибкость.	1	Развитие гибкости мышц.
59.	Прыжки в длину с места. Эстафеты с мячом.	1	Повторение техники прыжка в длину с места.
60.	Бег 30 метров.	1	Техника бега на короткую дистанцию.
61.	Бег с изменением скорости и направления.	1	Разные виды бега.
62.	Бег 1000 метров.	1	Техника бега на длинную дистанцию.

63.	Челночный бег (техника)	1	Закрепление техники челночного бега.
64.	Челночный бег (3 по 10 метров).	1	Осуществление челночного бега.
65.	Выход со старта (высокий). Низкий старт.	1	Техника высокого и низкого старта.
66.	Метание. Техника метания с места.	1	Подготовка к метанию.
67.	Техника метания с одного шага и с трех шагов.	1	Разные техники метания.
68.	Игры на воздухе с мячом.	1	Знакомство с правилами игр.

4.Контрольно-измерительные материалы.

Технология приема тестов:

1. Бег 1000 м. Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды. При необходимости возможен переход на ходьбу.

2. Бег 30 м. Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

3. Подтягивание на перекладине (мальчики). Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

4. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (отжимание) (девочки). Исходное положение – упор, лёжа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не 10 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

5. Подъём туловища из положения лёжа на спине. Исходное положение - лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.

6. Прыжок в длину с места. Выполняется от линии отталкивания двумя ногами одновременно с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

7. Наклон вперёд из положения сидя. На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см, руки вперёд, ладони вниз. Выполняется три наклона вперёд, на четвёртом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 сек.) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

Таблица оценки результатов участников тестирования физической подготовленности по программе Всероссийских спортивных соревнований школьников "Президентские состязания" (7-10 лет)

Очки	Мальчики						Очки	Девочки						Очки
	Бег 1000 м (мин., сек)	Бег 30м (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м (см)	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперед (см)		Бег 1000 м (мин., сек)	Бег 30м (сек.)	Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа	Прыжок в длину с/м (см)	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперед (см)	
70	3.25,0	4,8	15	230	38	23	70	3.45,0	5,1	50	215	35	26	70
69	3.28,0	-	14	227	37	21	69	3.49,0	-	47	212	34	25	69
68	3.31,0	4,9	13	224	36	20	68	3.53,0	5,2	44	209	33	24	68
67	3.34,0	-	12	221	35	19	67	3.57,0	-	41	206	32	23	67
66	3.37,0	5,0	-	218	-	18	66	4.01,0	5,3	38	203	32	22	66
65	3.40,0	-	11	215	34	17	65	4.05,0	-	36	200	-	21	65
64	3.43,0	5,1	-	213	-	16	64	4.08,0	5,4	34	198	30	20	64
63	3.46,0	-	-	211	33	15	63	4.11,0	-	32	196	-	-	63

62	3.49,0	5,2	10	209	-	14	62	4.14,0	5,5	30	194	29	19	62
61	3.52,0	-	-	207	32	-	61	4.17,0	-	28	192	-	-	61
60	3.55,0	-	-	205	-	13	60	4.20,0	-	27	190	28	18	60
59	3.57,0	5,3	9	203	31	-	59	4.23,0	5,6	26	188	-	-	59
58	3.59,0	-	-	201	-	12	58	4.26,0	-	25	186	27	17	58
57	4.01,0	-	-	199	30	-	57	4.29,0	-	24	184	-	-	57
56	4.03,0	5,4	-	197	-	11	56	4.32,0	5,7	23	182	26	16	56
55	4.05,0	-	8	195	29	-	55	4.35,0	-	-	180	-	-	55
54	4.07,0	-	-	193	-	-	54	4.37,0	-	22	178	-	-	54
53	4.09,0	5,5	-	191	28	10	53	4.39,0	5,8	-	176	25	15	53
52	4.11,0	-	-	189	-	-	52	4.41,0	-	21	174	-	-	52
51	4.13,0	-	-	187	-	-	51	4.43,0	-	-	172	-	-	51
50	4.15,0	5,6	7	185	27	9	50	4.45,0	5,9	20	170	24	14	50
49	4.16,0	-	-	184	-	-	49	4.46,0	-	-	169	-	-	49

48	4.17,0	-	-	183	-	-	48	4.47,0	-	-	168	-	-	48
47	4.18,0	-	-	182	26	-	47	4.48,0	-	19	167	23	-	47
46	4.19,0	5,7	-	181	-	8	46	4.49,0	6,0	-	166	-	13	46
45	4.20,0	-	-	180	-	-	45	4.50,0	-	-	165	-	-	45
44	4.22,0	-	-	179	25	-	44	4.52,0	-	18	164	22	-	44
43	4.24,0	-	6	178	-	-	43	4.54,0	-	-	163	-	-	43
42	4.26,0	5,8	-	177	-	7	42	4.56,0	6,1	-	162	-	12	42
41	4.28,0	-	-	176	24	-	41	4.58,0	-	17	161	21	-	41
40	4.30,0	-	-	175	-	-	40	5.00,0	-	-	160	-	-	40
39	4.32,0	-	-	174	-	-	39	5.02,0	-	-	159	-	-	39
38	4.34,0	5,9	-	173	23	6	38	5.04,0	6,2	16	158	20	11	38
37	4.36,0	-	-	172	-	-	37	5.06,0	-	-	157	-	-	37
36	4.38,0	-	5	171	22	-	36	5.08,0	-	15	156	-	-	36
35	4.40,0	6,0	-	170	-	-	35	5.10,0	6,3	-	155	19	10	35

34	4.43,0	-	-	169	21	5	34	5.13,0	-	14	154	-	-	34
33	4.46,0	-	-	168	-	-	33	5.16,0	-	-	153	-	-	33
32	4.49,0	6,1	-	167	20	-	32	5.19,0	6,4	13	152	18	9	32
31	4.52,0	-	-	166	-	-	31	5.22,0	-	-	151	-	-	31
30	4.55,0	-	4	165	19	4	30	5.25,0	-	12	150	-	-	30
29	4.58,0	6,2	-	163	-	-	29	5.28,0	6,5	-	148	17	8	29
28	5.01,0	-	-	161	18	-	28	5.31,0	-	11	146	-	-	28
27	5.04,0	-	-	159	-	-	27	5.34,0	-	-	144	16	-	27
26	5.07,0	6,3	-	157	17	3	26	5.37,0	6,6	10	142	-	7	26
25	5.10,0	-	3	155	-	-	25	5.40,0	-	-	140	15	-	25
24	5.14,0	-	-	153	16	-	24	5.44,0	-	9	138	-	-	24
23	5.18,0	6,4	-	151	-	-	23	5.48,0	6,7	8	136	14	6	23
22	5.22,0	-	-	149	15	2	22	5.52,0	-	-	134	-	-	22
21	5.26,0	-	-	147	-	-	21	5.56,0	-	-	132	13	-	21

20	5.30,0	6,5	2	145	14	-	20	6.00,0	6,8	7	130	-	5	20
19	5.34,0	-	-	143	-	-	19	6.04,0	-	-	128	12	-	19
18	5.38,0	-	-	141	13	1	18	6.08,0	-	6	126	-	-	18
17	5.42,0	6,6	-	139	-	-	17	6.12,0	6,9	-	124	11	4	17
16	5.46,0	-	-	137	12	-	16	6.16,0	-	5	122	-	-	16
15	5.50,0	-	1	135	-	-	15	6.20,0	-	-	120	10	-	15
14	5.55,0	6,7	-	133	11	0	14	6.25,0	7,0	4	118	-	3	14
13	6.00,0	-	-	131	-	-	13	6.30,0	-	-	116	9	-	13
12	6.05,0	-	-	129	10	-	12	6.35,0	-	3	114	-	-	12
11	6.10,0	6,8	-	127	-	-	11	6.40,0	7,1	-	112	8	2	11
10	6.15,0	-	-	125	9	-1	10	6.45,0	-	2	110	-	-	10
9	6.20,0	-	-	123	-	-	9	6.50,0	-	-	108	7	-	9
8	6.25,0	6,9	-	121	8	-	8	6.55,0	7,2	1	106	-	1	8
7	6.30,0	-	-	118	7	-2	7	7.00,0	-	-	104	6	-	7

6	6.35,0	-	-	115	6	-	6	7.05,0	-	-	102	-	-	6
5	6.40,0	7,0	-	112	5	-	5	7.10,0	7,3	-	100	5	0	5
4	6.45,0	-	-	109	4	-3	4	7.15,0	-	-	97	4	-	4
3	6.50,0	7,1	-	106	3	-	3	7.20,0	7,4	-	94	3	-1	3
2	6.55,0	-	-	103	2	-	2	7.25,0	-	-	91	2	-	2
1	7.00,0	7,2	-	100	1	-4	1	7.30,0	7,5	-	88	1	-2	1

Таблица

оценки результатов участников тестирования физической подготовленности по программе Всероссийских спортивных соревнований школьников "Президентские состязания" (11 лет)

Очки	Мальчики						Очки	Девочки						Очки
	Бег 1000 м (мин., сек)	Бег 30м (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м (см)	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперед (см)		Бег 1000 м (мин., сек)	Бег 30м (сек.)	Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа	Прыжок в длину с/м (см)	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперед (см)	

70	3.10,0	4,6	19	245	41	27	70	3.25,0	4,8	55	230	38	30	70
69	3.13,0	-	18	242	40	25	69	3.29,0	-	52	227	37	29	69
68	3.16,0	4,7	17	239	39	24	68	3.33,0	4,9	49	224	36	28	68
67	3.19,0	-	16	236	-	23	67	3.37,0	-	46	221	-	27	67
66	3.22,0	4,8	-	233	38	22	66	3.41,0	5,0	43	218	35	26	66
65	3.25,0	-	15	230	-	21	65	3.45,0	-	41	215	-	25	65
64	3.28,0	-	-	228	37	20	64	3.48,0	5,1	39	213	34	24	64
63	3.31,0	4,9	14	226	-	19	63	3.51,0	-	37	211	-	23	63
62	3.34,0	-	-	224	36	18	62	3.54,0	5,2	35	209	33	-	62
61	3.37,0	-	13	222	-	17	61	3.57,0	-	33	207	-	22	61
60	3.40,0	5	-	220	35	-	60	4.00,0	5,3	31	205	32	-	60
59	3.42,0	-	12	218	-	16	59	4.03,0	-	30	203	-	21	59
58	3.44,0	-	-	216	34	-	58	4.06,0	-	29	201	31	-	58
57	3.46,0	5,1	11	214	-	15	57	4,09,0	5,4	28	199	-	20	57

56	3.48,0	-	-	212	33	-	56	4.12,0	-	27	197	30	-	56
55	3.50,0	-	-	210	-	14	55	4.15,0	-	-	195	-	19	55
54	3.52,0	5,2	10	208	32	-	54	4.17,0	5,5	26	193	29	-	54
53	3.54,0	-	-	206	-	13	53	4.19,0	-	-	191	-	18	53
52	3.56,0	-	-	204	31	-	52	4.21,0	-	25	189	28	-	52
51	3.58,0	-	-	202	-	-	51	4.23,0	-	-	187	-	-	51
50	4.00,0	5,3	9	200	30	12	50	4.25,0	5,6	24	185	27	17	50
49	4.01,0	-	-	199	-	-	49	4.26,0	-	-	184	-	-	49
48	4.02,0	-	-	198	-	-	48	4.27,0	-	-	183	-	-	48
47	4.03,0	-	-	197	29	-	47	4.28,0	-	23	182	26	-	47
46	4.04,0	-	-	196	-	11	46	4.29,0	-	-	181	-	16	46
45	4.05,0	5,4	-	195	28	-	45	4.30,0	5,7	-	180	-	-	45
44	4.06,0	-	8	194	-	-	44	4.32,0	-	22	179	25	-	44
43	4.08,0	-	-	193	27	-	43	4.34,0	-	-	178	-	-	43

42	4.10,0	-	-	192	-	10	42	4,36,0	-	21	177	24	15	42
41	4.12,0	-	-	191	26	-	41	4.38,0	-	-	176	-	-	41
40	4.14,0	5,5	-	190	-	-	40	4.40,0	5,8	20	175	23	-	40
39	4.16,0	-	-	189	25	-	39	4.42,0	-	-	174	-	14	39
38	4.18,0	-	7	188	-	9	38	4.44,0	-	19	173	22	-	38
37	4.20,0	-	-	187	24	-	37	4.46,0	-	-	172	-	-	37
36	4.22,0	5,6	-	186	-	-	36	4.48,0	-	18	171	21	13	36
35	4.24,0	-	-	185	23	-	35	4.50,0	5,9	-	170	-	-	35
34	4.27,0	-	-	184	-	8	34	4.53,0	-	17	168	20	-	34
33	4.30,0	-	6	183	22	-	33	4.56,0	-	-	166	-	12	33
32	4.33,0	5,7	-	182	-	-	32	4.59,0	-	16	164	19	-	32
31	4.36,0	-	-	181	21	-	31	5.02,0	6	-	162	-	-	31
30	4.39,0	-	-	180	-	7	30	5.05,0	-	15	160	18	11	30
29	4.42,0	5,8	5	178	20	-	29	5.08,0	-	-	158	-	-	29

28	4.45,0	-	-	176	-	-	28	5.11,0	-	14	156	17	-	28
27	4.48,0	-	-	174	19	6	27	5.14,0	6,1	-	154	-	10	27
26	4.51,0	5,9	-	172	-	-	26	5.17,0	-	13	152	16	-	26
25	4.55,0	-	4	170	18	-	25	5.20,0	-	-	150	-	-	25
24	4.59,0	-	-	168	-	5	24	5.24,0	-	12	148	15	9	24
23	5.03,0	6,0	-	166	17	-	23	5.28,0	6,2	-	146	-	-	23
22	5.07,0	-	-	164	-	-	22	5.32,0	-	11	144	14	-	22
21	5.11,0	-	3	162	16	4	21	5.36,0	-	-	142	-	8	21
20	5.15,0	6,1	-	160	-	-	20	5.40,0	6,3	10	140	13	-	20
19	5.19,0	-	-	158	15	-	19	5.44,0	-	-	138	-	-	19
18	5.23,0	-	-	156	-	3	18	5.48,0	-	9	136	12	7	18
17	5.27,0	6,2	2	154	14	-	17	5.52,0	6,4	-	134	-	-	17
16	5.31,0	-	-	152	-	-	16	5.56,0	-	8	132	11	-	16
15	5.35,0	-	-	150	13	2	15	6.00,0	-	-	130	-	6	15

14	5.39,0	6,3	-	148	-	-	14	6.04,0	6,5	7	128	10	-	14
13	5.43,0	-	1	146	12	-	13	6.08,0	-	-	126	-	5	13
12	5.47,0	-	-	143	-	1	12	6.12,0	-	6	124	9	-	12
11	5.51,0	6,4	-	140	11	-	11	6.16,0	6,6	-	122	-	4	11
10	5.55,0	-	-	137	-	-	10	6.20,0	-	5	120	8	-	10
9	6.00,0	6,5	-	134	10	0	9	6.25,0	6,7	-	118	-	3	9
8	6.05,0	-	-	131	9	-	8	6.30,0	-	4	116	7	-	8
7	6.10,0	6,6	-	128	8	-1	7	6.35,0	6,8	-	114	-	2	7
6	6.15,0	-	-	125	7	-	6	6.40,0	-	3	112	6	-	6
5	6.20,0	6,7	-	122	6	-2	5	6.45,0	6,9	-	110	-	1	5
4	6.25,0	-	-	119	5	-	4	6.50,0	-	2	108	5	-	4
3	6.30,0	6,8	-	116	4	-3	3	6.55,0	7,0	-	106	4	0	3
2	6.35,0	-	-	113	3	-	2	7.00,0	-	1	103	3	-1	2
1	6.40,0	6,9	-	110	2	-4	1	7.05,0	7,1	-	100	2	-2	1

ТАБЛИЦА
оценки результатов участников спортивного многоборья (тестов)
Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» (12 лет)

Очки	Мальчики							Очки	Девочки							Очки
	Бег 1000м (мин., сек.)	Челн бег 3x10 м (сек)	Бег 30м (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м (см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)		Бег 1000м (мин, сек)	Челн. бег 3x10м (сек)	Бег 30м (сек.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Прыжок в длину с/м (см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)	
70	3.00,0	6,8	4,4	23	255	44	29	70	3.15,0	7,2	4,6	58	245	40	33	70
69	3.03,0	6,9	-	22	253	43	28	69	3.18,0	7,3	-	55	242	39	32	69
68	3.06,0	-	4,5	21	251	42	27	68	3.21,0	-	4,7	52	239	38	31	68
67	3.09,0	7,0	-	20	249	41	26	67	3.24,0	7,4	-	50	236	-	30	67
66	3.12,0	-	-	19	247	40	25	66	3.27,0	-	4,8	48	233	37	29	66
65	3.15,0	7,1	4,6	18	245	-	24	65	3.30,0	7,5	-	46	230	-	28	65
64	3.17,0	-	-	17	243	39	23	64	3.33,0	-	4,9	44	228	36	27	64
63	3.19,0	7,2	-	16	241	-	22	63	3.36,0	7,6	-	42	226	-	26	63
62	3.21,0	-	4,7	15	239	38	21	62	3.39,0	-	5,0	40	224	35	25	62
61	3.23,0	7,3	-	-	237	-	20	61	3.42,0	7,7	-	38	222	-	-	61
60	3.25,0	-	-	14	235	37	-	60	3.45,0	-	-	36	220	34	24	60
59	3.27,0	7,4	4,8	-	233	-	19	59	3.48,0	7,8	5,1	34	218	-	-	59
58	3.29,0	-	-	-	231	36	-	58	3.51,0	-	-	33	216	33	23	58
57	3.31,0	7,5	-	13	229	-	18	57	3.54,0	7,9	-	32	214	-	-	57

56	3.33,0	-	4,9	-	227	35	-	56	3.57,0	-	5,2	31	212	32	22	56
55	3.35,0	7,6	-	-	225	-	17	55	4,00,0	8,0	-	-	210	-	-	55
54	3.37,0	-	-	12	223	34	-	54	4.02,0	-	-	30	208	31	21	54
53	3.39,0	7,7	5,0	-	221	-	16	53	4.04,0	8,1	5,3	-	206	-	-	53
52	3.41,0	-	-	-	219	33	-	52	4.06,0	-	-	29	204	30	20	52
51	3.43,0	-	-	-	217	-	-	51	4.08,0	-	-	-	202	-	-	51
50	3.45,0	7,8	5,1	11	215	32	15	50	4.10,0	8,2	5,4	28	200	29	19	50
49	3.46,0	-	-	-	214	-	-	49	4.11,0	-	-	-	199	-	-	49
48	3.47,0	-	-	-	213	-	-	48	4.12,0	-	-	27	198	-	-	48
47	3.48,0	-	-	-	212	31	-	47	4.13,0	-	-	-	197	28	18	47
46	3.49,0	7,9	-	-	211	-	14	46	4.14,0	8,3	-	26	196	-	-	46
45	3.50,0	-	5,2	10	210	-	-	45	4.15,0	-	5,5	-	195	-	-	45
44	3.51,0	-	-	-	209	30	-	44	4.16,0	-	-	25	194	27	17	44
43	3.53,0	-	-	-	208	-	-	43	4.17,0	-	-	-	193	-	-	43
42	3.55,0	8,0	-	-	207	29	13	42	4.18,0	8,4	-	24	192	-	-	42
41	3.57,0	-	-	9	206	-	-	41	4.20,0	-	-	-	191	26	16	41
40	3.59,0	-	5,3	-	205	28	-	40	4.22,0	-	5,6	23	190	-	-	40
39	4.01,0	-	-	-	204	-	-	39	4.24,0	8,5	-	-	188	25	-	39
38	4.03,0	8,1	-	-	203	27	12	38	4.26,0	-	-	22	186	-	15	38
37	4.05,0	-	-	8	202	-	-	37	4.29,0	-	-	-	184	24	-	37
36	4.07,0	-	-	-	201	26	-	36	4.32,0	8,6	-	21	182	-	-	36
35	4.09,0	-	5,4	-	200	-	11	35	4.35,0	-	5,7	-	180	23	14	35
34	4.11,0	8,2	-	-	198	25	-	34	4.38,0	-	-	20	178	-	-	34
33	4.13,0	-	-	7	196	-	-	33	4.41,0	8,7	-	-	176	22	-	33
32	4.15,0	-	-	-	194	24	10	32	4.44,0	-	-	19	174	-	13	32
31	4.17,0	8,3	-	-	192	-	-	31	4.47,0	-	-	-	172	21	-	31

30	4.20,0	-	5,5	-	190	23	-	30	4.50,0	8,8	5,8	18	170	-	-	30
29	4.23,0	-	-	6	188	-	9	29	4.53,0	-	-	-	168	20	12	29
28	4.26,0	8,4	-	-	186	22	-	28	4.56,0	-	-	17	166	-	-	28
27	4.29,0	-	-	-	184	-	-	27	4.59,0	8,9	-	-	164	19	-	27
26	4.32,0	-	5,6	-	182	21	8	26	5.02,0	-	5,9	16	162	-	11	26
25	4.35,0	8,5	-	5	180	-	-	25	5.05,0	-	-	-	160	18	-	25
24	4.38,0	-	-	-	178	20	7	24	5.08,0	9,0	-	15	158	-	-	24
23	4.41,0	-	-	-	176	-	-	23	5.11,0	-	-	-	156	17	10	23
22	4.44,0	8,6	5,7	-	174	19	6	22	5.14,0	9,1	6,0	14	154	-	-	22
21	4.47,0	-	-	4	172	-	-	21	5.17,0	-	-	-	152	16	-	21
20	4.50,0	8,7	-	-	170	18	5	20	5.20,0	9,2	-	13	150	-	9	20
19	4.54,0	-	-	-	168	-	-	19	5.24,0	-	6,1	-	148	15	-	19
18	4.58,0	8,8	5,8	-	166	17	4	18	5.28,0	9,3	-	12	146	-	-	18
17	5.02,0	-	-	3	164	-	-	17	5.32,0	-	-	-	144	14	8	17
16	5.06,0	8,9	-	-	162	16	3	16	5.36,0	9,4	6,2	11	142	-	-	16
15	5.10,0	-	5,9	-	160	-	-	15	5.40,0	-	-	-	140	13	7	15
14	5.14,0	9,0	-	-	157	15	2	14	5.44,0	9,5	-	10	138	-	-	14
13	5.18,0	-	6,0	2	154	-	-	13	5.48,0	-	6,3	-	136	12	6	13
12	5.22,0	9,1	-	-	151	14	1	12	5.52,0	9,6	-	9	134	-	-	12
11	5.26,0	-	6,1	-	148	13	-	11	5.56,0	-	6,4	-	132	11	5	11
10	5.30,0	9,2	-	1	145	12	0	10	6.00,0	9,7	-	8	130	-	-	10
9	5.35,0	-	6,2	-	142	11	-	9	6.05,0	-	6,5	-	128	10	4	9
8	5.40,0	9,3	-	-	139	10	-1	8	6.10,0	9,8	-	7	126	9	-	8
7	5.45,0	9,4	6,3	-	136	9	-	7	6.15,0	9,9	6,6	-	124	8	3	7
6	5.50,0	9,5	-	-	133	8	-2	6	6.20,0	10,0	-	6	122	7	2	6
5	5.55,0	9,6	6,4	-	130	7	-	5	6.25,0	10,1	6,7	5	119	6	1	5
4	6.00,0	9,7	-	-	127	6	-3	4	6.30,0	10,2	-	4	116	5	0	4
3	6.05,0	9,8	6,5	-	124	5	-	3	6.35,0	10,3	6,8	3	113	4	-1	3
2	6.10,0	9,9	-	-	121	4	-4	2	6.40,0	10,4	-	2	110	3	-2	2
1	6.15,0	10,0	6,6	-	118	3	-5	1	6.45,0	10,5	6,9	1	107	2	-3	1

5. Список литературы:

1. В.И.Лях – «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы» - М.: Просвещение, 2016.

2. В.И.Лях «Физическая культура. 1-4 классы: учебник для образовательной организации» – М.: Просвещение, 2019.