

МБОУ «Верхопенская СОШ»

<p style="text-align: center;"><b>«Рассмотрено»</b></p> <p>Руководитель ММО</p> <p> /Горьковец А.Г. Ф.И.О.</p> <p>Протокол № 6 от « 22 » июня 2019 г.</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Согласовано»</b></p> <p>Заместитель директора школы</p> <p> /Пузь Л.А</p> <p>« 24 » июня 2019 г.</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Утверждаю»</b></p> <p>Директор школы</p> <p> Щетинина Л.А.</p> <p>Приказ № 222 от « 31 » августа 2019г.</p>
--	---	---

**Рабочая программа  
по физической культуре  
начального общего образования (базовый уровень)  
на 2019-2020 учебный год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» (1- 4 классы) составлена в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта начального общего образования, на основе: программы по физической культуре для 1-4 классов (*Физическая культура : программа : 1-4 классы / Ф50 ТВ. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. -М. : Вентана-Граф, 2013.-48 с.*).

Программа направлена на достижение планируемых результатов, реализацию программы формирования универсальных учебных действий.

Содержание программы составлено с учетом того, что в базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации на изучение обязательного учебного предмета отводится 3 часа в неделю.

Для реализации программы используется учебно-методический комплект:

1. Учебник для учащихся 1-2 классов общеобразовательных учреждений /Т. В. Петров, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. -М.: Вентана-Граф,2012.-96с.
2. *Физическая культура : программа : 1-4 классы / Ф50 ТВ. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. -М. : Вентана-Граф, 2012*

Содержание программы соответствует требованиям федерального государственного стандарта начального общего образования, но в программу внесены изменения:

- при распределении разделов программы;
- «Лыжная подготовка» заменена «Кроссовой подготовкой», в связи с тем, что отсутствует материально-техническая база.

*Общая* цель обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс 4 учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

*Познавательная* цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

*Социокультурная* цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его **задачи**:

- ■ формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- ■ формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- ■ расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- ■ формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- ■ расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
- ■ формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, и отражают основные направления педагогического процесса формирования физической культуры 5 личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся. Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи.

Формирование:

- интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

Воспитание:

- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

Обучение:

- первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

## **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и Примерной основной образовательной программы начального общего образования. Она входит в состав комплекта учебного предмета, включающего учебники для учащихся 1–2 и 3–4 классов. Комплект подготовлен научным коллективом ИВФ РАО и ИСМО РАО. Программа рассчитана на четыре года обучения.

В соответствии с настоящей программой учебный процесс должен быть направлен на реализацию приоритетной задачи образования — формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру.

В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- на получение знаний о физической культуре;
- на овладение навыками и умениями в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

### **Принципы, лежащие в основе построения программы:**

- личностно ориентированные принципы — двигательного развития, творчества, психологической комфортности;

■ культурно ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;

■ деятельностно ориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;

■ принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

■ принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастнополовыми особенностями учащихся, интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы).

**Курс состоит из пяти разделов:** «Знания о физической культуре», «Организация здорового образа жизни», «Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью», 7 «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивнооздоровительная деятельность».

Все применяемые в курсе средства и методы обучения направлены на то, чтобы на уроках по физической культуре учащиеся обучались использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. Курс ориентирован на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Принципиальное значение придаётся обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе самостоятельного использования учащимися приобретённых знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурнооздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

## **ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА<sup>2</sup>**

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура» отражены в личностных, метапредметных и предметных результатах освоения основной образовательной программы начального общего образования. Реализация этих ориентиров на уроках физической культуры происходит в процессе обучения, воспитания, познавательного и нравственного развития учащихся.

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **Знания о физической культуре**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр. 13 Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

#### **Организация здорового образа жизни**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

#### **Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции). **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Строевые упражнения и строевые приёмы. Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

Плавание (стили плавания — брасс и кроль на груди).

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

*Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета*

Программа и учебники для 1–2 и 3–4 классов подготовлены в соответствии с Концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся предмету в начальной школе.

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

■ формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

***Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

■ овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

■ овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

■ умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

### ***Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:***

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

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

■ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

### ***Планируемые результаты изучения предмета***

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, научатся: называть, описывать и раскрывать:

■ роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;

■ значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;

■ связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;

■ значение физической нагрузки и способы её регулирования;

■ причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

уметь:

■ выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;

■ выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;

■ составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;

■ варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультурминуток;

■ выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;

■ выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);

■ участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;

■ выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;

■ организовывать и соблюдать правильный режим дня;

■ подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;

■ измерять собственные массу и длину тела;

■ оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

Представленная рабочая программа реализуется во всех типах и видах учебных организаций, имеющих лицензию и аккредитацию на образовательную деятельность, для обучения школьников разного уровня физического, психического и интеллектуального развития согласно медицинским показаниям. При организации учебного процесса необходимо включать мероприятия, которые помогли бы уменьшить неблагоприятное воздействие значительной учебной нагрузки на организм ребёнка. К таким мерам относится в первую очередь рациональная организация режима учебных занятий и всего режима дня школьника. В основу рационального режима дня школьника должно быть положено чередование различных видов деятельности, чередование умственной и физической нагрузки

### Тематическое планирование

№ п/ п	Вид программного материала	Классы \ количество часов		
		2	3	4
1.	Знания о физической культуре	4	4	4
2.	Организация здорового образа жизни	3	3	3
3.	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2	2	2
4.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	4	4
<b>5.</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность:</b>	<b>90</b>	<b>89</b>	<b>89</b>
5.1	Легкая атлетика	23	23	18
5.2	Гимнастика с основами акробатики	23	23	20
5.3	Кроссовая подготовка	19	19	17
5.4	Подвижные и спортивные игры	25	24	34
6.	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

### Распределение часов по классам

<b>Класс</b>	<b>1</b>
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>3ч</b>
<b>всего</b>	<b>99ч</b>

На реализацию данной программы в федеральном базисном учебном плане предусмотрено в 1 классе 99 часов (3 часа в неделю).

В связи с введением «ступенчатого режима» работы первоклассников, на основании Приказа № \_\_\_\_ от 30 августа «Об организации обучения учащихся 1-х классов в первой четверти 2018-2019 учебного года», материал уроков «уплотнён». Минимальное количество часов спланировано.

Для реализации рабочей программы «Физическая культура» в 1 классе используется УМК:

3. Физическая культура: Программа : 1-4 классы / Ф50 ТВ. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. -М. : Вентана-Граф, 2012г
4. «Физическая культура»: 1 – 2 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / Т.В. Петрова, Копылов, Н.В. Полянская, - М.: Вентана – Граф, 2013.- 96.с

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Тема урока	Количество	Дата		Характеристика деятельности учащихся
				План	Факт	
1	<b>Знание физической культуре</b>	Правила поведения в спортивном зале на уроке. Понятие о физической культуре. Обучение построению в шеренгу, колонну.	1			<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</p>
2-3	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение положению рук, ног.	2			<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата</p>

4-5	Спортивно-оздоровительная деятельность	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: скорость, бег 30 м	2			<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p>
6-7	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Обучение челночному бегу, прыжку в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование основных положений рук и ног. Разучивание игры	2			<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>
8	Спортивно-оздоровительная деятельность	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах, наклону вперед из положения сидя. Контроль двигательных качеств: челночный бег 4 х 9, наклон вперед из	1			<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и</p>
9	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Совершенствование основных положений рук и ног. Контроль двигательных качеств: подтягивание, поднимание туловища	1			<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в</p>

10-11	Спортивно-оздоровительная деятельность Наблюдение за физическим развитием и физической	Обучение правилам бега. Контроль двигательных качеств: бег 6 минут	2			<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов</p>
12	Спортивно-оздоровительная деятельность	Контроль двигательных качеств: подтягивание, поднимание туловища	1			<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p>
13	Спортивно-оздоровительная деятельность	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств по средством подвижных игр.	1			<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>
14	Знание физической культуры	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр». Зарождение и развитие физической культуры.	1			<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в</p>

15-16	Спортивно-оздоровительная деятельность	Разучивание новых эстафет. Развитие гибкости, ловкости	2			<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>
17	Спортивно-оздоровительная деятельность	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр	1			<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>
18-19	Спортивно-оздоровительная деятельность	Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение передаче мяча, понятиям «эстафета», «соревнование». Развитие координационных качеств	2			<p>Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>
20-21-22	Спортивно-оздоровительная деятельность	Совершенствование передачи мяча. Развитие координационных способностей в игровых упражнениях	3			<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в</p>

23 24- 25	Спортивно-оздоровительная деятельность  Физкультурно – оздоровительная деятельность  Знание физической культуры.	Обучение хватам и передачам большого баскетбольного мяча.  Разучивание комплекса ОРУ (общеразвивающих упражнений) типа зарядки.  Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	3			<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>
26	Спортивно-оздоровительная деятельность	Совершенствование передвижения изменением направления («змейкой»). Развитие ловкости в играх и эстафетах	1			<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>
27 28 29	Спортивно-оздоровительная деятельность. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленности	Обучение ловле и хвату теннисного мяча.  Развитие координационных способностей	3			<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в</p>

30 31 32	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя). Развитие координационных способностей в эстафетах	3			<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>
33 34 35	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Разучивание новых эстафет. Развитие гибкости, ловкости Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	3			<p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>
36  37 38	Организация здорового образа жизни  Спортивно-оздоровительная деятельность.	Правила личной гигиены  Обучение игровым действиям и новым движениям. Развитие скоростно-силовых качеств	1  2			<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>

39	Организация здорового образа жизни	Правильный режим дня	1			Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника
40	Спортивно- оздоровительная деятельность	Совершенствование разученных ранее упражнений. Развитие скоростных качеств, ловкости, вни-	1			
41	Спортивно- оздоровительная деятельность	Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе. Развитие скоростно- силовых качеств мышц ног (прыгучесть)	2			Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата
43	Физкультурно – оздоровительная деятельность.  Спортивно- оздоровительная деятельность	Упражнения для профилактики нарушений зрения  Обучение прыжкам через скакалку, элементам ведения баскетбольного мяча	1			Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хороший ученик» и раскрывают внутреннюю позицию школьника

44 45	Спортивно-оздоровительная деятельность	Обучение прыжкам через скакалку и ведению баскетбольного мяча.	2			<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>
46  47	Знание физической культуры  Спортивно-оздоровительная деятельность	Внешнее строение человека  Обучение ведению мяча. Совершенствование прыжков через скакалку	1  1			<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>
48 49 50	Спортивно-оздоровительная деятельность	Обучение ловле баскетбольного мяча. Совершенствование ведения мяча	3			<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата</p>

51 52	Спортивно-оздоровительная деятельность	Обучение перекатам назад, набок	2		<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>
53 54 55	Спортивно-оздоровительная деятельность	Обучение кувырку вперед.	3		<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>
56 57	Спортивно-оздоровительная деятельность	Обучение прыжкам со скамейки, кувырку вперед, лазанью	2		<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>

58	Организация здорового образа жизни	Здоровое питание.	1			<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата</p>
59	Спортивно- оздоровительная деятельность	Обучение лазанью по гимнастической стенке, прыжкам с высоты. Совершенствование кувырков вперед	1			
60 61 62	Спортивно- оздоровительная деятельность	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей	3			<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: принимают образ «хороший ученик» и раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>
63 64 65	Спортивно- оздоровительная деятельность	Обучение броску и ловле теннисного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей	3			<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>

66 67 68 69	Спортивно-оздоровительная деятельность	Обучение броску и ловле теннисного мяча. Совершенствование техники ходьбы и бега	4			<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>
70 71 72	Спортивно-оздоровительная деятельность	Совершенствование бросков и ловли теннисного мяча.	3			<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>
73 74 75	Спортивно-оздоровительная деятельность	Обучение броску теннисного мяча из-за головы. Развитие выносливости в медленном беге.	3			<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: принимают образ «хороший ученик» и раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>

76 77	Спортивно-оздоровительная деятельность	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча. Развитие выносливости в медленном беге.	2			<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>
78 79	Спортивно-оздоровительная деятельность	Совершенствование броска и ловли теннисного мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты.	2			<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>
80 81	Спортивно-оздоровительная деятельность	Совершенствование броска и ловли теннисного мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты.	2			<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата</p>

82 83	Спортивно-оздоровительная деятельность	Контроль за развитием двигательных качеств: ловкость(челночный бег, гибкость)	2			<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: принимают образ «хороший ученик» и раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>
84 85	Спортивно-оздоровительная деятельность	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание	2			<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата</p>
86 87 88	Спортивно-оздоровительная деятельность	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 1 минуту	3			<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>

89 90	Спортивно-оздоровительная деятельность	Контроль за развитием двигательных качеств: скорость	2			<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата</p>
91 92	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Упражнения для утренней гимнастики	2			<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: принимают образ «хороший ученик» и раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>
93 94 95	Спортивно-оздоровительная деятельность	Контроль за развитием двигательных качеств: шестиминутный бег	3			<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач: определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата</p>

96 97 98 99	Спортивно-оздоровительная деятельность	Совершенствование игр «День и ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки»	4			<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач: определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>
----------------------	--	---	---	--	--	---

**Материально-техническое обеспечение  
образовательного процесса**

Для характеристики количественных показателей используются следующие символические обозначения:

- Д – демонстрационный экземпляр (не менее *одного* экземпляра на класс);
- К – полный комплект (на *каждого ученика* класса);
- Ф – комплект для фронтальной работы (не менее, чем *1 экземпляр на двух учеников*);
- П – комплект, необходимый для работы в группах (*1 экземпляр на 5-6 человек*).

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения ( в наличии)	Необходимое количество	Наличие
<b>1</b>	<b><i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i></b>		
	Физическая культура: Программа: 1-4 классы / Ф50 ТВ. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. -М. : Вентана-Граф, 2012г	Д	100%
	«Физическая культура»: 1 – 2 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / Т.В. Петрова, Копылов, Н.В. Полянская, - М.: Вентана – Граф, 2013.- 96.с	К	100%
<b>2</b>	<b>Печатные пособия</b>		
<b>3</b>	<b>Информационно-коммуникативные средства</b>		
	<b>Электронный адрес</b>  Википедия : свободная энциклопедия. - Режим доступа : <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki">http://ru.wikipedia.org/wiki</a>  Педсовет. Живое пространство образования. - Режим доступа : <a href="http://pedsovet.org">http:// pedsovet.org</a>  Клуб учителей начальной школы. - Режим доступа : <a href="http://www.4stupeni.ru">http://www.4 stupeni.ru</a>		
<b>4</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		

<b>5</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
<b>5.1</b>	1. персональный компьютер,	<i>Д</i>	
<b>5.2</b>	2. мультимедийный проектор,		
<b>5.3</b>	3. экран		
<b>6</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
<b>6.1</b>	Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).	К	100%
<b>6.2</b>	Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).	Д	100%
<b>6.3</b>	Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика), массажные (на каждого ученика).	Д	100%
<b>6.4</b>	Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).	Д	100%
<b>6.5</b>	Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).	К	100%
<b>6.6</b>	Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).	К	100%
<b>6.7</b>	Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).	К	100%
<b>6.8</b>	Лыжи детские (с креплениями и палками) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).	Д	100%

### Форма и средства контроля

#### 1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	4	5	6	7

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места, см	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2-6,0	6,7 - 6,3	7,2 - 7,0	6,3-6,1	6,9 - 6,5	7,2-7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

