

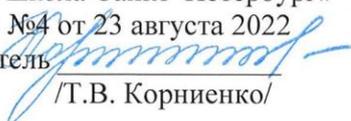


Частное общеобразовательное учреждение
«Газпром школа Санкт-Петербург»

УТВЕРЖДЕНО

на заседании
Педагогического совета
Частного образовательного учреждения
«Газпром школа Санкт-Петербург»
Протокол №4 от 23 августа 2022

Председатель


/Т.В. Корниенко/

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
Частного образовательного учреждения
«Газпром школа Санкт-Петербург»
Приказ №152-у от 23 августа 2022
Т.В. Корниенко



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
Физическая культура
для 7а, 7б, 7в классов

Ф.И.О. учителей: Радионова Валерия Дмитриевна
Гутовский Руслан Владимирович
Барановский Владислав Вадимович

Согласовано



(Сосновских С.В.)

Заместитель директора по УВР

«23» августа 2022 г.

«Данная рабочая программа является частью образовательной программы основного общего образования Частного образовательного учреждения «Газпром школа Санкт-Петербург и составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897, Примерной образовательной программой основного общего образования и авторской программой по физической культуре для 5-9 классов под общей редакцией В.И. Лях. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы. (Автор В.И Лях)

Учебник: Физическая культура 5,6,7 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций / [М.Я. Виленский и др.] ; под ред. М.Я, Виленского. – 11-е изд. – М. : Просвещение, 2021. – 255 с.

Общая характеристика учебного предмета

Программа по физической культуре отражает обязательное для усвоения в основной школе содержание обучения физической культуре и реализует основные идеи ФГОС.

Ориентируясь на решение задач образования, обучающихся в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на: реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями. Соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования 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 учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов. Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

«Знания о физической культуре» (информационный компонент),

«Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент),

«Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

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

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, содержание которой отражается в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие обучающихся, их всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

При сохранении определенной традиционности в изложении практического материала школьных программ по видам спорта в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Спортивные игры».

Формы организации образовательного процесса в основной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в течение учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется подразделять уроки на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью. На уроках с образовательно-познавательной

направленностью обучающихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

небольшой продолжительностью подготовительной части урока (до 5—7 мин), в которую можно включать как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активизации процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженного эмоционального напряжения;

необходимостью выделять в основной части урока образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя теоретические знания и способы физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3—4 до 10—12 мин. В свою очередь, в двигательный компонент входит обучение двигательным действиям и развитие физических качеств. Его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить в него обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;

зависимостью продолжительности заключительной части урока от суммарной величины физической нагрузки, выполненной обучающимися в его основной части, но не более 6—7 мин.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках обучающиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

планирование задач обучения в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; этап совершенствования;

планирование физических упражнений в соответствии с задачами обучения, а динамики нагрузки — с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начало основной части урока в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем постепенно добавляются упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и определенными стадиями относительно глубокого утомления организма.

В подготовительной части урока, продолжительность которой может достигать 8—10 мин, проводится обязательная разминка. Она включает в себя бег, прыжки, комплексы общеразвивающих упражнений на гибкость и координацию. Разрабатывая содержание подготовительной части урока, необходимо обеспечить постепенное повышение нагрузки на организм обучающегося, что достигается за счет включения в работу все большего количества мышечных групп, увеличения темпа и амплитуды выполнения упражнений. В связи с этим при проведении разминки необходимо контролировать функциональное состояние обучающихся. Контроль можно осуществлять как по внешним признакам (изменение цвета кожи, обильное потоотделение и т. д.), так и по внутренним ощущениям (появление усталости или боли в мышцах, головокружение). Кроме того, можно выборочно замерять частоту сердечных сокращений.

В основной части урока (продолжительностью до 30 мин) учитель решает базовые педагогические задачи. При обучении двигательным действиям рекомендуется использовать

подводящие упражнения, опираться на имеющийся у обучающегося двигательный опыт. В то же время во избежание травматизма при развитии физических качеств не допускается использование плохо освоенных обучающимися упражнений или их выполнение в не подготовленном для этого зале или на площадке. Здесь, как и в подготовительной части урока, необходимо контролировать функциональное состояние обучающихся.

В заключительной части урока (продолжительностью до 3 мин) целесообразно давать специальные упражнения на дыхание, подвижные игры на внимание и мышление, упражнения на координацию.

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 обучающихся 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). Отличительными особенностями этих уроков являются:

обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки за счет определенной последовательности в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;

сохранение определенного постоянства конструкции включения физических упражнений от начала урока до окончания его основной части: на развитие быстроты — силы — выносливости;

более продолжительная по сравнению с другими типами уроков физической культуры заключительная часть. Она должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения обучающимися значительных физических нагрузок.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает обучающихся в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать обучающихся 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 обучающихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и здоровьем.

Развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные обучающимися на уроках физической культуры.

Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем Государственного образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в 6 классе с учетом межпредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся.

Цели изучения курса.

Изучение Физической культуры в 7 классе направлено на достижение следующих целей:

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

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закрепления навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости не благоприятным условиям внешней среды, воспитания ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- -на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- -на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений, на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

Особенностью данной образовательной программы является то, что система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка

При обучении на уроках используются современные педагогические технологии: модульное обучение, интерактивные технологии, проблемное обучение, проектное обучение, технология перевернутый класс, интегрированное обучение, игровые методы

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане школы.

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю). Уровень содержания программы: базовый. Место в учебном плане: обязательная часть.

Описание учебно-методического комплекта.

Используемый учебник: Учебник: Физическая культура 5,6,7 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций / [М.Я. Виленский и др.] ; под ред. М.Я, Виленского. – 11-е изд. – М. : Просвещение, 2021. – 255

Применение электронных образовательных ресурсов:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) <https://www.gto.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты:

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями,

определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (п упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- жизненно необходимому навыку плавания;
- технике основных стилей спортивного плавания, стартов поворотов;
- основам прикладного плавания;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Личностные результаты:

- образ социально-политического устройства – представление о государственной организации России, знание государственной символики (герб, флаг, гимн), знание государственных праздников;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- основы социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения,

продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности;

- ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала);
- знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;
- готовность и способность к участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодёжных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях);
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

Познавательные УУД:

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;

- обобщать понятия – осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;
- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;
- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий;

Коммуникативные УУД:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- основам коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;

Метапредметные компетенции:

- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками, работать индивидуально и в команде, находить общее решение и

разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, развитие лидерских качеств;

- формирование системного мышления путем установления межпредметных связей, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и в профессиональной ориентации.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля.

Формы, периодичность и порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся определяются Учебным планом Частного общеобразовательного учреждения «Газпром школа Санкт-Петербург», а также Положением Частного общеобразовательного учреждения «Газпром школа Санкт-Петербург» о проведении промежуточной аттестации обучающихся и осуществления текущего контроля их успеваемости.

Сроки проведения промежуточных аттестаций определяются Календарным учебным графиком Частного общеобразовательного учреждения «Газпром школа Санкт—Петербург».

Нормативы физической культуры 7 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 3*10 м, секунд	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
7	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 1000 м, мин	4,10	4,30	5,00	4.30	4.50	5.10
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места, см	190	180	170	170	165	155
7	Прыжки через скакалку 30 сек, раз	46	44	42	52	50	48
7	Прыжки через скакалку 60 сек, раз	100	90	80	110	100	85
7	Метание т.мяча на дальность, м	30	28	26	28	26	24
7	Подтягивание в висе – мальчики, в висе лежа – девочки, раз	8	6	4	19	15	9
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	23	18	13	18	12	8

7	Наклоны вперед из положения сидя, см	+9	+7	+2	+14	+12	+5
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, раз	45	40	35	38	33	25

Содержание курса

Легкая атлетика (24 часа).

Инструктаж по ОТ и ТБ на уроках по легкой атлетике. Формирование здорового образа жизни. Проведение ОРУ, спец. беговых упражнений, ходьба, бег на разные дистанции, прыжки, метание на указанное расстояние и в цель, уметь выполнять разминку на развитие координации движений.

Резервный урок (2 часа).

«Резервные часы рассчитаны на реализацию авторских подходов к преподаванию учебной дисциплины, разнообразных форм организации учебного процесса (конференции, круглые столы, экскурсии, практикумы и т.д.); используются для организации повторительно-обобщающих, контрольно-оценочных уроков. Резервные часы могут быть использованы для корректировки программы».

Гимнастика с элементами акробатики (17 часов).

Инструктаж по ОТ и ТБ на уроках гимнастики. Формирование здорового образа жизни. Проведение разминки на координацию движений. Вис, упоры, кувырки, перекаты, группировка, лазанье, ОРУ с предметами (обруч, гимнастическая палка, бодибар, гантели), строевые упражнения, проведение разминки на гибкость, на ловкость, на развитие силы, координации, выносливости). Акробатические упражнения и комбинации.

Спортивные игры (25 часов).

Инструктаж по ОТ и ТБ на уроках по подвижным играм. Формирование здорового образа жизни. Уметь выполнять разминку с предметами. Выполнять броски, ловлю, перебрасывания мяча индивидуально и в парах, уметь различать разновидность мячей. Знать правила

Модуль «Плавание» (12 часов).

Инструктаж по ОТ и ТБ на занятиях по плаванию. Формирование здорового образа жизни, привлечение младших школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Закрепление техники плавания способом кроль на груди. Совершенствование Формирование техники плавания способом кроль на спине. Обучение технике выполнения стартов, поворотов при плавании кролем на груди и кролем на спине.

Модуль «Зимние виды спорта» (11 часов).

Инструктаж по ОТ и ТБ на занятиях. Формирование здорового образа жизни. Знакомство с ходьбой по льду, овладение равновесием. Скольжение по прямой линии и скольжение по дуге. Упражнения «змейка» и «фонарик». Техника скольжения по дугам. Имитация перетяжки при скольжении при помощи учителя или партнера и без нее. Тройки на месте, в движении с фиксацией положения тела до и после выполнения тройки. Перебежка с двухопорным скольжением. Полуласточки, скольжение в приседе, pistolетки, ласточки.

Модуль «Игровые виды спорта» (11 часа).

Инструктаж по ОТ и ТБ на занятиях. Формирование здорового образа жизни. Правила игр баскетбол, волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи мяча. Тактическая основа спортивных игр. Эстафеты с элементами спортивных игр. Учебная игра. Правила соревнований по спортивным играм.

Тематическое планирование.

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика (12 часов).		
1.	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств. Подвижная игра.	1
2.	Спринтерский бег. эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств. Подвижная игра.	1
3.	Спринтерский бег. эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств. Подвижная игра.	1
4.	Спринтерский бег. эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств. Подвижная игра.	1
5.	Спринтерский бег. эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Подвижная игра.	1
6.	Спринтерский бег. эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Подвижная игра.	1
7.	Спринтерский бег. эстафетный бег. Бег на результат 60 метров. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра.	1
8.	Отталкивание. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. правила соревнований. Подвижная игра.	1
9.	Отталкивание. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. СБУ. Развитие скоростно- силовых качеств. правила соревнований. Подвижная игра.	1
10.	Метание мяча на результат. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра.	1
11.	Бег 1500, 2000 метров. ОРУ. СБУ. Спортивная игра. Правила соревнований. Развитие выносливости. Подвижная игра.	1
12.	Бег 1000 метров на результат. Развитие выносливости. Подвижная игра.	1
Гимнастика с элементами акробатики (17 часов).		
13	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения и висы. Команды- пол-оборота направо, налево! Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м). Махом одной, толчком другой- подъем переворотом(д)ОРУ на месте. Упражнения на гимна. Скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1
14	Строевые упражнения и висы. Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м). Махом одной, толчком другой- подъем переворотом(д) ОРУ с гимна. палкой. Упражнения на гимна. Скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. значение гимнастики. Подвижная игра.	1
15.	Строевые упражнения и висы. Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м). Махом одной, толчком другой- подъем переворотом(д) ОРУ с гимна. палкой. Упражнения на гимна. Скамейке Упражнения на гимна. Скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1

16.	Выполнение строевых команд. Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м). Махом одной, толчком другой- подъем переворотом(д)ОРУ с гимн. палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимн. скамейке. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1
17.	Выполнение строевых команд. Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м). Махом одной, толчком другой- подъем переворотом(д)ОРУ с гимн. палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимн. скамейке. Развитие силовых. Подвижная игра.	1
18.	Опорный прыжок. Прыжок способом согнув ноги (м) Ноги врозь(д). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра.	1
19.	Опорный прыжок. Прыжок способом согнув ноги (м) Ноги врозь(д). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра.	1
20.	Опорный прыжок. Прыжок способом согнув ноги (м) Ноги врозь(д). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра.	1
21.	Опорный прыжок. Прыжок способом согнув ноги (м) Ноги врозь(д). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра.	1
22.	Акробатика. Лазание. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). «Мост» и поворот в упор на одном колене(д). Лазание по канату в 2 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1
23.	Акробатика. Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1
24.	Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1
25.	Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1
26.	Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1
27.	Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1
28.	Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1
29.	Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1
Волейбол (12 часов).		
30.	Инструктаж по ТБ при игре в волейбол. Стойка и передвижение игроков. Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Подвижная игра.	1

31.	Стойка и передвижение игроков. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам Подвижная игра «Пасовка волейболистов». Подвижная игра.	1
32.	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой наподдающий удар после подбрасывания мяча партнером. Подвижная игра.	1
33.	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой наподдающий удар после подбрасывания мяча партнером Подвижные игры с элементами волейбола. Подвижная игра.	1
34.	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой наподдающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Подвижная игра.	1
35.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Подвижная игра.	1
36.	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой наподдающий удар после подбрасывания мяча партнером. Отбивания мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам. Подвижная игра.	1
37.	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Наподдающий удар после передачи мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча в тройках после перемещения. Эстафеты. Игра в волейбол. Подвижная игра.	1
38.	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол. Подвижная игра.	1
39.	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в волейбол. Подвижная игра.	1
40.	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в волейбол. Подвижная игра.	1
41.	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в волейбол. Подвижная игра.	1

Баскетбол (13 часов).		
42.	Инструктаж ТБ при игре в баскетбол. Сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча сопротивлением на месте бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой на месте. Личная защита. Учебная игра Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
43.	Сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча сопротивлением на месте бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой на месте. Личная защита. Учебная игра Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
44.	Сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча сопротивлением на месте бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой на месте. Личная защита. Учебная игра Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
45.	Стойка и передвижения игрока. Сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча сопротивлением на месте бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой на месте. Личная защита. Учебная игра Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
46.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
47.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча одной рукой в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4) Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
48.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча одной рукой в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4) Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
49.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча одной рукой в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4) Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
50.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча одной рукой в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4) Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
51.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения передачи броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движение с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
52.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения передачи броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
53.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения передачи броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в	1

	защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	
54.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения передачи броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
Легкая атлетика (14 часов).		
55.	Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка Бег 15 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры. Правила использования легкоатлетических упражнений, для развития выносливости. Подвижная игра.	1
56.	Кроссовая подготовка. Бег 16 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры. Подвижная игра.	1
57.	Кроссовая подготовка. Бег 17 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры. Подвижная игра.	1
58.	Кроссовая подготовка. Бег 18-19 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры. Подвижная игра.	1
59.	Кроссовая подготовка. Бег 20 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры. Подвижная игра.	1
60.	Бег 3000 метров. Развитие выносливости. Спортивные игры. Подвижная игра.	1
61.	Низкий старт 30-40 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). СБУ. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра.	1
62.	Низкий старт 30-40 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег (круговая эстафета). СБУ. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений, для развития скоростных качеств. Подвижная игра.	1
63.	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Подвижная игра.	1
64.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра.	1
65.	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Подвижная игра.	1
66.	Метание теннисного мяча в цель и на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ. развитие скоростно-силовых качеств Челночный бег. Подвижная игра.	1
67.	Резервный урок.	1
68.	Резервный урок.	1
Итого		68

Модуль «Плавание»

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ. Инструктаж по ОТ.	1
2.	Упражнения на дыхание, скольжение, старты.	1
3	Упражнения способом кроль на спине.	1
4	Упражнения способом кроль на груди.	1
5	Упражнения способом брасс.	1
6	Упражнения способом дельфин.	1
7	Упражнения для комплексного плавания.	1
8	Связка кроль на груди и способ дельфин.	1
9	Связка кроль на спине и способ брасс.	1
10	Комплексное плавание, повороты.	1
11	Эстафеты.	1
12	Игры на воде.	1
Итого		12

Модуль «Игровые виды спорта»

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Волейбол (6 часов).		
1	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1
2.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». Учебная игра по упрощенным правилам	1
3.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Учебная игра по упрощенным правилам	1
4.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Учебная игра по упрощенным правилам	1
5.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-4 м. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
6.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах в движении. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 5-6 м. Учебная игра по упрощенным правилам	1
Баскетбол (5 часов).		
7	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры. Учебная игра.	1
8	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Учебная игра	1

9	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Учебная игра	1
10	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Учебная игра	1
11	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Учебная игра	1
Итого		11

Модуль «Зимние виды спорта»

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ во время занятий на льду. Подбор одежды и коньков. Ходьба и скользящий шаг «елочкой», Правильное падение и вставание. Торможение.	1
2.	Скольжения (на льду). Разучивание скольжений в приседе, «фонарики» вперед, смена фронта с переднего на задний, «саночки, цапельки, самолет»	1
3.	Скольжения (на льду). Разучивание скольжений в приседе «фонарики» назад, «пистолетик, ласточка».	1
4.	Скольжение по дугам и спиральям. Игры «саночки» и «цапелька»	1
5.	Скольжение по дугам с различными положениями рук и свободной ноги. Выпад «самолет». Прыжок с двух ног на две в скольжении вперед	1
6	Перетяжки. «Подсечка» вперед. Игра «Пистолетики», «Бег цепью»	1
7	Скольжение по дугам назад наружу. Змейки на двух ногах	1
8	Тройки. Скольжение назад вовнутрь со скрещением спереди. Игра «ласточка».	1
9	Перебежка с двухопорным скольжением на 4 счета. Змейка вперед и назад.	1
10	Беговые шаги, троечный и четырехшажный переход, Круговая эстафета на коньках.	1
11	Беговые шаги, троечный и четырехшажный переход, Круговая эстафета на коньках.	1
Итого		11