ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КУРГАНА
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана «Гимназия№32 им. Е.К. Кулаковой»

Елена Дмитриевна Гранкина
Подписан: Елена Дмитриевна Гранкина
DN: C=RU, O="МБОУ г.Кургана "" Гимназия № 32""", CN=Елена Дмитриевна Гранкина, E=school3264@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-09-16 08:24:29
Foxit Reader Версия: 9.7.2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Курган - 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений, игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности, спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и

укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе по физической культуре отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа по физической культуре обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, даёт распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

В программе по физической культуре нашли своё отражение условия Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы по физической культуре в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определённых статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определённых в стратегии развития физической культуры и спорта в

Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

Содержание программы по физической культуре строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к

занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств обучающихся с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивает преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что

обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой по физической культуре предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы по физической культуре предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы по физической культуре лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – 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.

Цели и задачи программы по физической культуре обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций физической культуры традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы по физической культуре позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы по физической культуре учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

преемственность основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;

возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре являются:

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения.

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного

аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) – шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъём – стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону, поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

3 КЛАСС

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приёмы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при наличии материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

4 КЛАСС

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперёд, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, перемещение на лыжах, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) патриотического воспитания:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

2) гражданского воспитания:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

3) ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

4) формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

5) экологического воспитания:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с

контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой

всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения ***в 1 классе*** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;

осваивать способы игровой деятельности.

К концу обучения ***во 2 классе*** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и

солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, галопом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

К концу обучения ***в 3 классе*** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

К концу обучения ***в 4 классе*** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из спортивных игр.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала 1 класс

	Разделы и темы	Количество часов
		Рабочая программа по классам
		1 класс
1.	Знания о физической культуре	1час
2	**Способы самостоятельной деятельности**	2 час
	Физическое совершенствование	65 час
3	**Оздоровительная физическая культура**	4 час
4	**Спортивно-оздоровительная физическая культура**	61 час.
4.1.	Легкая атлетика	16
4.2.	Спортивные и подвижные игры	15
4.3	Гимнастика с основами акробатики	15
5.	*Прикладно-ориентированная физическая культура*	13
6.	всего	66

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во час	Дата проведения	**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
	Раздел 1. Знания о физической культуре 1 час			
1	**Знания о физической культуре** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	1	04.09-08.09.2023	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/

	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности 2 час			
2	**Способы самостоятельной деятельности .** Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		«Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
	Раздел 3. Физическое совершенствование. 65 час			
	Оздоровительная физическая культура 3 час			
4	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	1		Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
5	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1		Правильная осанка (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
6	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	1		Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/
	Спортивно-оздоровительная физическая культура. 61 час.			

7.	**Модуль "Гимнастика с основами акробатики.»** Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/326626/ (РЭШ)
8	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1		Строевые упражнения. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/
9.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1		Строевые упражнения. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/
10.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1		
11.	**Модуль "Лёгкая атлетика".** Равномерная ходьба и равномерный бег.	1		«Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/
12.	Равномерная ходьба и равномерный бег.	1		
13.	Равномерная ходьба и равномерный бег.	1		
14.	Равномерная ходьба и равномерный бег			
15.	**Прикладно-ориентированная физическая культура .** Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		Подвижные игры на развитие ловкости. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/main/326668/

16	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		«Бег» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/
17.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.			
18	**Модуль "Лёгкая атлетика"** Равномерная ходьба и равномерный бег.	1		
19.	Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами.	1		«Прыжок в длину» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/
20.	Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами	1		
21.	Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами	1		
22.	Метание малого мяча на дальность	1		
23	**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		«Быстрота. «Кто быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/main/189324/
24	**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
25	**Модуль "Подвижные и спортивные игры".** Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	1		«Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/
26	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	1		https://www.youtube.com/watch?v=tQvMWaf1-No YouTube
27	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	1		
28	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	1		Подвижные игры на развитие двигательной активности. https://www.youtube.com/watch?v=bivf1qPe7u4 **YouTube**

29	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	1		«Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/main/326523/
30.	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	1		«Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/main/326503/
	Оздоровительная физическая культура 1 час			
31.	.Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1		https://www.youtube.com/watch?v=irAxJuEnsEg YouTube
32.	**Модуль «Гимнастика с основами акробатики**.» Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1		Строевые упражнения. **YouTube** https://www.youtube.com/watch?v=xws9ed_7wsA&t=451s
33.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1		презентация к уроку Исходные положения для выполнения общеразвивающих упражнений. YouTube https://nsportal.ru/nachalnayashkola/fizkultura/2022/01/17/gimnastika-ishodnye-polozheniya
34.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом;	1		
35.	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой;	1		комплекс упражнений со скакалкой. **YouTube** https://www.youtube.com/watch?v=UDnTHW1GtCE или https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/main/326443/ **(РЭШ)**
36.	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/ **(РЭШ)** https://www.youtube.com/watch?v=1lYwgPUqfkU YouTube
37.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе;	1		https://www.youtube.com/watch?v=tRk9JZ4hMAU YouTube
38.	Акробатические упражнения:: подъём ног из положения лёжа на животе;	1		https://bodymaster.ru/exercises/yagoditsy/podem-nog-lezha-na-zhivote/ YouTube
39	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами;	1		https://yandex.ru/video/preview/469377842386265730
40.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами;	1		

41.	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1		
42.	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1		
43.	**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/main/326668/ **(РЭШ)**
44.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/main/189870/ **(РЭШ)**
45.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
46.	***Модуль* Подвижные и спортивные игры.** Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	1		https://www.youtube.com/watch?v=fMXU97_zjJU YouTube
47	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	1		
48	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	1		https://www.youtube.com/watch?v=4TwgU33jMbU YouTube
49	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	1		
50.	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/main/189870/ **(РЭШ)**
51.	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	1		
52.	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	1		
53.	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр			

54	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр			
55.	**Модуль "Лёгкая атлетика".** Равномерная ходьба и равномерный бег.	1		
56	Равномерная ходьба и равномерный бег.	1		
57	Равномерная ходьба и равномерный бег	1		Прыжки в высоту с прямого разбега. https://www.youtube.com/watch?v=XlVKxF-aKyw
58	Равномерная ходьба и равномерный бег.	1		
59	Прыжки в длину и с места, толчком двумя ногами.	1		https://www.youtube.com/watch?v=rJIACzxisJw
60	Метание малого мяча на дальность	1		
61.	Метание малого мяча на дальность			
62.	**Прикладно-ориентированная физическая культура** Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
63.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		https://www.youtube.com/watch?v=7J2N_-TqnEk
64.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
65.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО,	1		https://www.youtube.com/watch?v=qwBUethUstE
66	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО,	1		Круговая тренировка https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/main/326463/

Распределение учебного времени на различные виды программного материала 2 класс

	Разделы и темы	Количество часов
1.	**Раздел 1. Знания о физической культуре** **Знания о физической культуре**	2 час
2.	**Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.** Физическое развитие и его измерение	5 час
	Физическое совершенствование	61 час
3.	**Раздел 3. Оздоровительная физическая культура**	3 час.
4.	**Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура**	58 час.
4.1	Гимнастика с основами акробатики	12 час.
4.2	Лыжная подготовка	10 час.
4.3	Легкая атлетика	12 час.
4.4	Подвижные игры	12 час.
4.5	Плавательная подготовка.	2 час
5.	**Раздел 5.** ***Прикладно-ориентированная физическая культура*** Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10 час.
6.	всего	68 час

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во час	Дата проведения	**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
	Раздел 1. Знания о физической культуре 2 час			
1	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/main/223906/
2.	Зарождение Олимпийских игр древности.	1		Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/main/190526/
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности 5 час			
3.	Физическое развитие и его измерение.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/224768/
4.	Физические качества человека: Сила и быстрота как физическое качество	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/main/223932/
5.	Физические качества человека : Выносливость и гибкость как физическое качество	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/main/190632/
6.	Координации движений и способы измерений физических качеств.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/main/190937/
7.	Составление дневника наблюдений по физической культуре	1		
	Раздел 3. Физическое совершенствование. 61час			
	Оздоровительная физическая культура 3 час			
8..	Закаливание организма обтиранием.	1		Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/main/190578/
9.	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	1		Правильная осанка (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
10.	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	1		
	Спортивно-оздоровительная физическая культура. 58 час.			

11.	**Модуль "Гимнастика с основами акробатики.»** Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/326626/ (РЭШ)
12.	Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.	1		Строевые упражнения. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/
13.	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	1		Строевые упражнения. (РЭШ)https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/
14.	**Модуль "Лёгкая атлетика".** Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений	1		«Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/
15.	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/main/190709/
16.	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.	1		
17.	**Прикладно-ориентированная физическая культура .** Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр: Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО	1		Подвижные игры на развитие ловкости. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/main/326668/
18	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО	1		«Бег» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/
19.	**Модуль "Лёгкая атлетика"** Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	1		
20..	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	1		«Прыжок в длину» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/
21.	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.	1		

22.	**Прикладно-ориентированная физическая культура**. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1		«Быстрота. «Кто быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/main/189324/
23.	**Модуль "Подвижные и спортивные игры".** Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		«Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/
24.	Подвижные игры с приемами спортивных игр .Игры с приемами баскетбола	1		https://www.youtube.com/watch?v=tQvMWaf1-No YouTube
25.	Подвижные игры с приемами спортивных игр .Игры с приемами баскетбола	1		
26.	Подвижные игры с приемами спортивных игр .Игры с приемами баскетбола	1		Подвижные игры на развитие двигательной активности. https://www.youtube.com/watch?v=bivf1qPe7u4 **YouTube**
27.	Подвижные игры с приемами спортивных игр .Игры с приемами баскетбола	1		«Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/main/326523/
28.	Подвижные игры с приемами спортивных игр .Игры с приемами баскетбола	1		«Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/main/326503/
29.	**Модуль « Гимнастика с основами акробатики.»** Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений	1		Строевые упражнения. **YouTube** https://www.youtube.com/watch?v=xws9ed_7wsA&t=451s
30.	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте..	1		комплекс упражнений со скакалкой. **YouTube** https://www.youtube.com/watch?v=UDnTHW1GtCE или https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/main/326443/ **(РЭШ)**
31.	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте..	1		комплекс упражнений со скакалкой. **YouTube** https://www.youtube.com/watch?v=UDnTHW1GtCE или https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/main/326443/ **(РЭШ)**
32	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.	1		
33.	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/ **(РЭШ)**
34.	Танцевальный хороводный шаг	1		https://www.youtube.com/watch?v=tRk9JZ4hMAU YouTube
35.	Танцевальный хороводный шаг	1		https://bodymaster.ru/exercises/yagoditsy/podem-nog-lezha-na-zhivote/
36.	танец галоп	1		

37.	танец галоп	1		
38	**Модуль "Лыжная подготовка".** Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/main/223644/ **(РЭШ)**
39.	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом.	1		
40.	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/main/223804/ **(РЭШ)**
41.	Спуск с небольшого склона в основной стойке.	1		
42.	Спуск с небольшого склона в основной стойке.	1		
43.	Торможение лыжными палками на учебной трассе	1		https://www.youtube.com/watch?v=Bk63d6baVGg YouTube
44	Торможение лыжными палками на учебной трассе	1		
45.	Спуски и подъёмы на лыжах. падение на бок во время спуска	1		
46.	Торможение падением на бок во время спуска	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/main/189423/ **(РЭШ)**
47	Торможение падением на бок	1		
48.	**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/main/326668/ **(РЭШ)**
49.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/main/189870/ **(РЭШ)**
50.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
51.	***Модуль* Подвижные и спортивные игры.** Подвижные игры с приемами спортивных игр .Игры с приемами футбола	1		https://www.youtube.com/watch?v=fMXU97_zjJU YouTube
52	Подвижные игры с приемами спортивных игр .Игры с приемами футбола	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/main/191721/

53	Подвижные игры с приемами спортивных игр .Игры с приемами футбола	1		https://www.youtube.com/watch?v=4TwgU33jMbU YouTube
54	Подвижные игры с приемами спортивных игр .Игры с приемами футбола	1		
55	Подвижные игры с приемами спортивных игр .Игры с приемами футбола	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/main/189870/ **(РЭШ)**
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр .Игры с приемами футбола	1		
57	**Модуль « Плавательная подготовка».** Безопасное поведение на воде. Изучение стилей плавания: кроль на груди, кроль на спине.	1		https://yandex.ru/video/preview/13163453835309951519 https://yandex.ru/video/preview/566210981954610588
58	Изучение стилей плавания: брасс. Игры в воде. Закаливание	1		https://yandex.ru/video/preview/17647360546576914047
59	**Модуль "Лёгкая атлетика".** Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1		
60	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа..	1		
61	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.	1		Прыжки в высоту с прямого разбега. https://www.youtube.com/watch?v=XlVKxF-aKyw
62	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения..	1		
63	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	1		https://www.youtube.com/watch?v=rJIACzxisJw
64.	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.	1		
65	**Прикладно-ориентированная физическая культура** Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
66.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		https://www.youtube.com/watch?v=7J2N_-TqnEk

67.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
68.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО,	1		https://www.youtube.com/watch?v=qwBUethUstE

Распределение учебного времени на различные виды программного 3 класс

	Разделы и темы	Количество часов
1.	**Раздел 1. Знания о физической культуре**	2 час
2.	**Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.** Физическое развитие и его измерение	5 час
	Физическое совершенствование	61 час
3.	**Раздел 3. Оздоровительная физическая культура**	3 час.
4.	**Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура**	58 час.
4.1	Гимнастика с основами акробатики	12 час.
4.2	Лыжная подготовка	10 час.
4.3	Легкая атлетика	12 час.
4.4	Подвижные игры	12 час.

4.5	Плавательная подготовка.	2 час
5.	**Раздел 5.** ***Прикладно-ориентированная физическая культура*** Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10 час.
6.	всего	68 час

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во час	Дата проведения	**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
	Раздел 1. Знания о физической культуре 2 час			
1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/main/194579/
2.	История появления современного спорта.	1		
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности 5 час			
3.	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение	1		
4.	. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь)	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/main/194610/
5.	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/main/224379/
6.	Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки.	1		

7.	Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.	1		https://www.youtube.com/watch?v=SO1nC2wSuzQ **YouTube** https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/ РЭШ
	Раздел 3. Физическое совершенствование. 61час			
	Оздоровительная физическая культура 3 час			
8..	Закаливание организма при помощи обливания под душем.	1		Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/main/190578/
9.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	1		
10.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	1		
	Спортивно-оздоровительная физическая культура. 58 час.			
11.	**Модуль "Лёгкая атлетика".** Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег;	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/
12.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с преодолением препятствий;	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/main/195100/
13.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: с ускорением и торможением;	1		
14.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1		https://yandex.ru/video/preview/2948593614710454778
15.	Прыжок в длину с места, толчком двух ног	1		/
16.	Броски теннисного мяча на дальность	1		
17.	**Прикладно-ориентированная физическая культура** Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		
18	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		

19.	**Модуль "Подвижные и спортивные игры".** Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/main/196080/
20.	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча;	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/
21.	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча;	1		
22.	Баскетбол: ловля и передача баскетбольного мяча.	1		**https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/main/225088/**
23.	Баскетбол: ловля и передача баскетбольного мяча.	1		
24.	Волейбол: прямая нижняя подача	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/main/225146/
25.	**Модуль « Гимнастика с основами акробатики**.» Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1		
26.	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/main/195342/
27.	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.	1		
28	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.	1		
29.	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/main/195367/
30.	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге;	1		
31.	прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью	1		

32.	прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью	1		https://yandex.ru/video/preview/16541002248163568655
33.	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук;	1		
34.	Ритмическая гимнастика: стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.	1		
35.	Ритмическая гимнастика: Упражнения в танцах галоп и полька.	1		
36	Ритмическая гимнастика: Упражнения в танцах галоп и полька.	1		
37	**Модуль "Лыжная подготовка".** Передвижение одновременным двухшажным ходом	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/main/195564/
38.	Передвижение одновременным двухшажным ходом	1		
39.	Передвижение одновременным двухшажным ходом	1		
40.	Передвижение одновременным двухшажным ходом	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
41.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1		
42.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1		
43	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1		
44.	Торможение плугом.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/main/195802/
45.	Торможение плугом.	1		
46	Торможение плугом.	1		
47.	**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		
48.	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		
49.	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		
50.	***Модуль* Подвижные и спортивные игры.** Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/main/195828/

51	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/main/195948/
52	Волейбол: прямая нижняя подача	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/main/195974/
53	Волейбол: приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/main/225228/
54	Футбол: ведение футбольного мяча;	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/main/225461/
55	Футбол: удар по неподвижному футбольному мячу.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/main/225346/
56	**Прикладно-ориентированная физическая культура** Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		
57	**Модуль «Плавательная подготовка».** Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/main/279175/
58	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/main/196769/
59	**Модуль "Лёгкая атлетика".** Прыжок в длину с места, толчком двух ног	1		
60	Броски теннисного мяча на дальность	1		
61	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег;	1		
62	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с преодолением препятствий;	1		
63	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: с ускорением и торможением;	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/main/195048/
64.	Метание малого мяча на дальность стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/main/224405/
65	**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		

66.	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		
67	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		
68.	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		

Распределение учебного времени на различные виды программного материала 4 класс

	Разделы и темы	Количество часов
1.	**Раздел 1. Знания о физической культуре**	2 час
2.	**Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.** Физическое развитие и его измерение	5 час
	Физическое совершенствование	61 час
3.	**Раздел 3. Оздоровительная физическая культура**	3 час.
4.	**Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура**	58 час.
4.1	Гимнастика с основами акробатики	12 час.
4.2	Лыжная подготовка	10 час.
4.3	Легкая атлетика	12 час.
4.4	Подвижные игры	12 час.

4.5	Плавательная подготовка.	2 час
5.	**Раздел 5.** ***Прикладно-ориентированная физическая культура*** Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10 час.
6.	всего	68 час

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во час	Дата проведения	**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
	Раздел 1. Знания о физической культуре 2 час			
1	Из истории развития физической культуры в России.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/main/194579/
2.	Развитие национальных видов спорта в России.	1		https://yandex.ru/video/preview/5463221985841787418 **YouTube Видеоуроки**
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности 5 час			
3.	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.	1		
4.	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/main/194610/
5.	Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/main/224379/
6.	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения	1		

7.	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	1		https://www.youtube.com/watch?v=SO1nC2wSuzQ **YouTube** https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/ РЭШ
	Раздел 3. Физическое совершенствование. 61час			
	Оздоровительная физическая культура 3 час			
8..	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).	1		Правильная осанка (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
9.	Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.	1		
10.	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.	1		Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/main/190578/
	Спортивно-оздоровительная физическая культура. 58 час.			
11.	**Модуль "Лёгкая атлетика".** Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/
12.	Прыжок в длину с толчком двух ног	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/main/195100/
13.	Прыжок в длину с толчком двух ног	1		
14.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт	1		https://yandex.ru/video/preview/2948593614710454778
15.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт	1		/
16.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: стартовое ускорение	1		
17.	**Прикладно-ориентированная физическая культура** Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		
18	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		

19.	**Модуль "Подвижные и спортивные игры".** Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/main/196080/
20.	Волейбол: нижняя боковая подача;	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/
21.	Волейбол: нижняя боковая подача;	1		
22.	Волейбол: приём и передача мяча сверху;	1		**https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/main/225088/**
23.	Волейбол: приём и передача мяча сверху;	1		
24.	Волейбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/main/225146/
25.	**Модуль « Гимнастика с основами акробатики.»** Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		
26.	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/main/195342/
27.	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1		
28	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений..	1		
29.	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/main/195367/
30.	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1		
31.	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1		
32.	Упражнения в танце.	1		https://yandex.ru/video/preview/16541002248163568655
33.	Упражнения в танце.	1		
34.	Упражнения в танце.	1		
35.	Упражнения в танце.	1		

36	Упражнения в танце.	1		
37	**Модуль "Лыжная подготовка".** Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/main/195564/
38.	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом..	1		
39.	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом..	1		
40.	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
41.	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1		
42.	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1		
43	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1		
44.	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/main/195802/
45.	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1		
46	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1		
47.	**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		
48.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		
49.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		

50.	***Модуль* Подвижные и спортивные игры.** Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/main/195828/
51	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/main/195948/
52	Баскетбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/main/195974/
53	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/main/225228/
54	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/main/225461/
55	Футбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/main/225346/
56	**Прикладно-ориентированная физическая культура** Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		
57	**Модуль «Плавательная подготовка».** Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/main/279175/
58	Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/main/196769/
59	**Модуль "Лёгкая атлетика".** Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений	1		
60	Прыжок в длину с толчком двух ног	1		
61	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование	1		
62	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование	1		
63	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/main/195048/

64.	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/main/224405/
65	**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		
66.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		
67	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		
68.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		