

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической и игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высок имподниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр: баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1 класс

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Цифровые ресурсы МЭШ
<p>Знания о физической культуре. (в процессе уроков)</p>	<p>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. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и</p>	<p>Тема «Что понимается под физической культурой» (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; - проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; - проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними. <p>Тема «Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; - знакомятся с формой одежды для занятий физической культуры в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на 	<p>Мой первый урок физкультуры : ID 2171871</p> <p>Правила поведения и техника безопасности на уроках физкультуры: ID 1739727</p>

	на открытом воздухе.	открытом воздухе.	
Способы самостоятельной деятельности. (в процессе уроков)	Режим дня, правила его составления и соблюдения	<p>Тема «Режим дня школьника» (беседа с учителем, использование иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; - знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей) <p>Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника» (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; - устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; - разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); - обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё 	<p>Режим дня. Комплекс упражнений для утренней зарядки: ID 796630</p> <p>Физкультминутки: ID 9175906 (видео)</p>

		<p>упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; - разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма) 	
Физическое совершенствование (68 часа)			
Оздоровительная физическая культура (3 часа)	<p>Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.</p> <p>Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.</p> <p>Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.</p>	<p>Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры» (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; - знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня. <p>Тема «Осанка человека» (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; - знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; 	<p>Личная гигиена ID 2208975</p> <p>Осанка. Упражнения на укрепление мышц корпуса и на мышцы стоп ID 1820728</p>

		<ul style="list-style-type: none">- определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;- разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп). <p>Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника» (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none">- обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;- устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;- разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);- обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;- уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;- разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность	Физкультминутки ID 140882 (видео)
--	--	--	--------------------------------------

		выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)	
Спортивно-оздоровительная физическая культура (60 часов)			
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	<p>Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.</p> <p>Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.</p> <p>Строевые упражнения: повороты, построения и перестроение, передвижение в колонне с равномерной скоростью.</p> <p>Гимнастические упражнения: стилизованные</p>	<p>Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики» (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения. <p>Тема «Исходные положения в физических упражнениях» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; - наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; - разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа) <p>Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры»</p>	<p>Знакомство с гимнастикой ID 1986175</p> <p>Гимнастика. ID:218404</p> <p>Строевая подготовка ID:7715693</p>

	<p>способы передвижения, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.</p> <p>Акробатические упражнения: упоры, седы, подъёмы туловища, ног; сгибание рук в положении упоре лёжа; группировка, перекаты в группировке.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижения по гимнастической лестнице, переползания, перелезания, преодоление препятствий.</p>	<p>(использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; - разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); - разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); - разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью <p>Тема «Гимнастические упражнения» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; - разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); - разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу); - разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой 	<p>Гимнастические упражнения ID:419307</p>
--	--	--	--

		<p>с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону) <p>Тема «Акробатические упражнения» (практические занятия в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов);</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; - обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; - обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; - обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; - разучивают выполнение группировки из положения лежа; - обучаются перекатам в группировке в положении лежа, из упора присев назад. <p>Тема «Гимнастические упражнения прикладного характера» (практические занятия в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов);</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвижения по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом к опоре; - ползание и переползание по-пластунски; - преодоление полосы препятствий с элементами 	<p>Гимнастика. Прыжки со скакалкой ID 1934359</p> <p>Подъем туловища ID 9948765 (видео)</p>
--	--	--	---

		<p>лазания и перелезания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - хождение по наклонной гимнастической скамейке; - вис стоя спереди, стоя сзади. 	<p>Сгибание разгибание рук в упоре лежа ID 7507380</p> <p>Гимнастика. Разновидности перекатов ID 1907951</p> <p>Гимнастика. Лазание по гимнастической стенке ID 1916309</p> <p>Гимнастика. Перелезание на гимнастической стенке ID 1917728</p> <p>Полоса препятствий на уроках гимнастики с элементами лазания, ползания ID 1420559</p>
Лёгкая атлетика	<p>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Равномерная ходьба и равномерный бег.</p>	<p>Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные 	<p>Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике ID 1790619</p>

		<p>выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); - обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; - обучаются прыжку в длину с места в полной координации <p>Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); - разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); - разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); - разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); - разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации 	<p>2181698</p> <p>Прыжок в длину с места ID 7661272 (видео)</p> <p>Прыжок в высоту с прямого разбега ID 1859001</p>
--	--	--	--

		<p>Тема «Броски мяча в неподвижную мишень» (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: - стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку) 	<p>Изучение техники метания мяча в цель ID 1884558</p> <p>Метание в цель ID 7592047 (видео)</p>
<i>Подвижные игры</i>	<p>Правила поведения занятиях подвижных игр.</p> <p>Считалки для самостоятельной организации подвижных игр</p>	<p>Тема «Правила поведения на занятиях подвижных игр» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучают правила поведения на занятиях подвижных игр, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. <p>Тема «Подвижные игры» (объяснение учителя, видеоматериал):</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; - разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; - обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); - играют в разученные подвижные игры на материале разделов «Гимнастика с основами элементов акробатики», «Легкая атлетика», - на материале раздела «Спортивные игры»: <ol style="list-style-type: none"> 1) ловля мяча на месте и в движении (низко летящего и летящего на уровне головы); 2) ведение мяча на месте (правой и левой рукой); 3) броски мяча в баскетбольный щит, кольцо 	<p>Подвижные игры в начальной школе. Техника безопасности на уроках подвижных игр – ID 1815819</p> <p>Подвижные игры в 1 классе – ID 358943</p> <p>Подвижные игры без предмета – ID 1818317</p> <p>Подвижные игры с мячом – ID 1728115</p>

		(снизу, от груди, сверху от головы).	
Прикладно-ориентированная физическая культура (5 часов)	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Тема «Общая физическая подготовка» (объяснение учителя, видеоматериал): - на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей; - на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Теоретический урок, знакомящий учеников с комплексом ГТО, с историей возникновения комплекса и его развитием ID 2107464
Всего часов:		68	

			года ID 8453300 (видео)
<p>Способы самостоятельной деятельности (в процессе уроков)</p>	<p>Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре</p>	<p>Тема «Физическое развитие» (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); - наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; - разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); - обучаются измерению массы тела (с помощью родителей). <p>Тема «Физические качества» (диалог с учителем, иллюстративный материал, видеоролики, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; - устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека. <p>Тема «Сила как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и 	<p>Физические качества ID 358817</p> <p>Физическая культура и ее основные качества ID 889848</p> <p>Физические качества человека. Сила ID 1821286</p>

		<p>- знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений):</p> <p>- разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции),</p> <p>- обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах).</p> <p>Тема «Гибкость как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>- знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);</p> <p>- разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);</p> <p>- наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд;</p> <p>- обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах).</p> <p>Тема «Развитие координации движений» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>- знакомятся с понятием «равновесие»,</p>	<p>выносливости, гибкости ID 111643</p> <p>Упражнения на развитие гибкости ID 1900175</p> <p>Характеристика основных физических ка-</p>
--	--	---	---

		<p>рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре):</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам); - осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах). 	<p>честв: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия</p> <p>ID 111643</p>
Физическое совершенствование (68 часа)			
Оздоровительная физическая культура (3 часа)	<p>Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях</p>	<p>Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; - рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре. <p>Тема «Утренняя зарядка» (образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; - записывают комплекс утренней зарядки в дневник 	<p>Закаливание. Виды и правила закаливания</p> <p>ID 1131827</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки</p> <p>ID:14337</p>

		<p>физической культуры с указанием дозировки упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); - разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий. <p>Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки» (самостоятельная работа, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> - составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания) 	<p>Утренняя зарядка ID:6140433 (видео)</p>
<p>Спортивно-оздоровительная физическая культура (60 часов)</p>			
<p><i>Гимнастика с элементами акробатики</i></p>	<p>Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.</p> <p>Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну</p>	<p>Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики» (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; - выступают с небольшими сообщениями о 	<p>Знакомство с гимнастикой ID 1986175</p> <p>Гимнастика. ID:218404</p>

	<p>по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.</p> <p>Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.</p> <p>Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.</p> <p>Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги), кувырок вперед в группировке, из стойки на лопатках полупереворот в стойку на коленях.</p> <p>Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.</p>	<p>правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях.</p> <p>Тема «Строевые упражнения и команды» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; - разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); - разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); - обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); - обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; б обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; - обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!». <p>Тема «Гимнастическая разминка» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя,</p>	<p>Строевая подготовка. Повороты на месте ID:8938095</p> <p>Строевая подготовка ID:7715693 (видео)</p>
--	--	---	--

	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине – вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади. Ползания, переползания, перелезания, подъем и спуск по гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.</p>	<p>иллюстративный материал);</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; - наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; - разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава). <p>Тема «Акробатические упражнения» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют из положения лежа на спине, стойку на лопатках (согнув и выпрямив ноги) с помощью и самостоятельно; - выполняют кувырок вперед в группировке, с помощью и самостоятельно; - выполняют из стойки на лопатках полупереворот в стойку на коленях. <p>Тема «Упражнения прикладного характера» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают и выполняют вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади; - разучивают и выполняют ползания по прямой поверхности и на горку матов, - разучивают и выполняют переползания, перелезания через препятствия и под 	<p>Акробатические упражнения и комбинации ID:43702</p> <p>Техника выполнения стойки на лопатках. Подводящие упражнения. ID:8431523</p>
--	---	---	--

		<p>препятствиями небольшой высоты;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают и выполняют подъем и спуск по гимнастической лестнице разными способами; - разучивают и выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения; - разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); - разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации); - разучивают и выполняют спрыгивание с высоты 30-40 см. <p>Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; - разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; - разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации). 	<p>Гимнастика. Перелезание на гимнастической стенке ID:1917728 Комплекс упражнений на равновесие на гимнастической скамейке ID:3330528</p> <p>Упражнения с гимнастической скакалкой ID:461624</p>
<i>Лёгкая атлетика</i>	<p>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных</p>	<p>Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил 	<p>Легкая атлетика и ее виды ID:728831</p>

	<p>исходных положений; змейкой; по кругу; с обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.</p> <p>Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.</p> <p>Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.</p>	<p>поведения, приводят примеры.</p> <p>Тема «Сложно координированные беговые упражнения» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы: - выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); - выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); - выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов) <p>Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения» (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: <ol style="list-style-type: none"> 1) толчком двумя ногами по разметке; 2) толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3) толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; 4) толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; 	<p>Кроссовая подготовка Равномерный бег. Развитие выносливости. Чередование бега и ходьбы ID:1678653</p> <p>Легкая атлетика. Прыжки ID:2112141</p>
--	--	---	--

		<p>5) толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.</p> <p>Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; - разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; - обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; - обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; - выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации. <p>Тема «Броски мяча в неподвижную мишень» (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: <ol style="list-style-type: none"> 1) стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2) лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени). 	<p>Разновидности прыжков ID:842012</p> <p>Легкая атлетика. Метание малого мяча ID:1642480</p>
<i>Подвижные игры</i>	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр	<p>Тема «Подвижные игры» (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образцы технических 	<p>Примерная инструкция по соблюдению безопасности на занятиях подвижными играми</p>

	(баскетбол, футбол)	<p>действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); - разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; - организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; - наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; - разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); - разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; - организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; - наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; - разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения; - разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их 	<p>(теоретический) – ID 2008733</p> <p>Подвижные игры – ID 403347</p> <p>Подвижные игры. Эстафеты – ID 400242</p> <p>Подвижная игра «Мяч соседу» (ведение мяча на месте и в движении) – ID 588637</p> <p>Обучение баскетболу – ID 549192</p> <p>Подвижные игры с элементами футбола ID:1633263</p>
--	---------------------	---	--

<p>Прикладно-ориентированная физическая культура (5 часов)</p>	<p>Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.</p>	<p>организации и проведении</p> <p>Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; - совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); - разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: <ol style="list-style-type: none"> 1) развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2) развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3) развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4) развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре). <p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p>	<p>Теоретический урок, знакомящий учеников с комплексом ГТО, с историей возникновения комплекса и его развитием ID 2107464</p> <p>Подъем туловища ID 9948765 (видео)</p> <p>Сгибание разгибание рук в упоре лежа ID 7507380</p>
<p>Всего часов:</p>	<p>68</p>		

3 класс

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Цифровые ресурсы МЭШ
<p>Основы знаний. Правила техники безопасности. (в процессе уроков)</p>	<p>Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.</p>	<p>Тема «Физическая культура у древних народов» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности, - знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков. 	<p>Олимпийские игры ID:977773</p>
<p>Способы самостоятельной деятельности (в процессе уроков)</p>	<p>Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и</p>	<p>Тема «Виды физических упражнений» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; - выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные 	<p>Современные виды спорта и физические упражнения ID:749896</p>

	<p>предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).</p>	<p>признаки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; - выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта). <p>Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры» (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; - разучивают действия по измерению пульса и определению его значений, проводят измерение пульса. <p>Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой» (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; - составляют комплекс физкультминуток с индивидуальной дозировкой упражнений; - составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на 	<p>Как ты переносишь физическую нагрузку, покажет пульс ID:1402612</p> <p>Комплекс упражнений для дома ID:6184112</p>
--	--	---	---

		организм (домашнее задание).	
Физическое совершенствование (68 часа)			
Оздоровительная физическая культура (3 часа)	<p>Закаливание организма при помощи обливания под душем.</p> <p>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки</p>	<p>Тема «Закаливание организма» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; - проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения (домашнее задание). <p>Тема «Дыхательная гимнастика» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; - разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (домашнее задание); <p>Тема «Зрительная гимнастика» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p>	<p>Закаливание ID:1131627</p> <p>Комплекс дыхательной гимнастики ID:3877046</p> <p>Гимнастика для глаз ID:6771647 (видео)</p>

		<p>- обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;</p> <p>- анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий.</p>	
Спортивно-оздоровительная физическая культура (60 часов)			
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	<p>Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с ВЫСОКИМ</p>	<p>Тема «Передвижения по гимнастической скамейке» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <p>- выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);</p> <p>- выполняют движения туловищем стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд);</p> <p>- выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;</p> <p>- выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен,</p>	Упражнения на гимнастической скамейке ID:740423

	<p>подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.</p> <p>Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.</p> <p>Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом.</p> <p>Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения</p>	<p>приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;</p> <p>- разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком).</p> <p>Тема «Передвижения по гимнастической стенке» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <p>- выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;</p> <p>- выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;</p> <p>- наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;</p> <p>- разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на</p>	<p>Лазание по гимнастической стенке</p> <p>ID:1916309</p>
--	--	---	---

	<p>на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью.</p> <p>Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.</p>	<p>небольшую высоту с последующим спрыгиванием;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту; - выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации. <p>Тема «Прыжки через скакалку» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; - обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте; - разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока; - разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; - наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; - разучивают подводящие упражнения 	<p>Прыжки с одного шага через скакалку</p> <p>ID:4692013 видео</p>
--	--	--	--

		<p>(вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока);</p> <p>- выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.</p> <p>Тема «Ритмическая гимнастика» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <p>- знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;</p> <p>- разучивают упражнения ритмической гимнастики;</p>	<p>Ритмическая гимнастика (зарядка) ID:6707630</p>
<i>Лёгкая атлетика</i>	<p>Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.</p>	<p>Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности» (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>- выполняют упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; 2) бег через набивные мячи; 3) бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 4) бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 	<p>Челночный бег ID:14564 Легкая атлетика. Беговые упражнения ID:1773130</p>

	<p>Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.</p> <p>Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.</p>	<p>5) ускорение с высокого старта;</p> <p>6) ускорение с поворотом направо и налево;</p> <p>7) бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;</p> <p>8) бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)</p> <p>Тема «Прыжок в длину с разбега» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); - разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: <ol style="list-style-type: none"> 1) спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2) спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3) прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4) прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; <ul style="list-style-type: none"> - выполняют прыжок в длину с разбега, 	<p>Прыжки в длину ID:368434</p> <p>Броски набивного мяча способом "от груди", "снизу", "из-за головы" ID:532288</p>
--	--	---	---

		<p>согнув ноги в полной координации.</p> <p>Тема «Броски набивного мяча» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку. 	
<i>Подвижные игры</i>	<p>Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.</p> <p>Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.</p> <p>Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.</p> <p>Футбол: ведение</p>	<p>Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр» (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; - наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; - разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола; 	<p>Примерная инструкция по соблюдению безопасности на занятиях подвижными играми (теоретический) – ID 2008733</p> <p>Обучение технике передачи мяча на месте и движении – ID 2294593</p> <p>Обучение баскетболу – ID 549192</p> <p>Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча – ID 2159319</p> <p>РЭШ Стойки игрока -</p>

	<p>футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.</p>	<p>- разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; б играют в разученные подвижные игры.</p> <p>Тема «Спортивные игры» (рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <p>- наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>- разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) основная стойка баскетболиста; 2) ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; 3) ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4) ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями; <p>- наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>- разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) прямая нижняя подача через волейбольную сетку; 2) приём и передача волейбольного мяча 	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/</p> <p>Подвижные игры с элементами волейбола в начальной школе – ID1728122</p> <p>РЭШ Передвижения в стойке приставными шагами - https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/</p> <p>Удары в футболе ID:70161</p>
--	---	---	---

		<p>двумя руками снизу;</p> <p>3) подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперед и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>4) лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>5) приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;</p> <p>6) приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону; б наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>- разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах):</p> <p>1) ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;</p> <p>2) удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень.</p>	
<p>Прикладно-ориентированная физическая культура (5 часов)</p>	<p>Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных</p>	<p>Рефлексия: демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>	<p>ГТО ID:1729021</p>

	требований комплекса ГТО		
Всего часов:		68	

4 класс

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Цифровые ресурсы МЭШ
<p>Знания физической культуре. (в процессе уроков)</p>	<p>Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России</p>	<p>Тема «Из истории развития физической культуры в России» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний. <p>Тема «Из истории развития национальных видов спорта» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе. 	<p>Древние виды спорта ID:2103498</p> <p>Всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания» ID:1380846</p>
<p>Способы самостоятельной деятельности (в процессе уроков)</p>	<p>Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической</p>	<p>Тема «Самостоятельная физическая подготовка» (диалог с учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; - обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в 	<p>ОФП – сила комплекс упражнений для самостоятельных занятий, который помогает развивать силу рук, ног и туловища ID:1655790</p>

	<p>подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.</p>	<p>домашних условиях. Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма» (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики, таблица режимов физической нагрузки): - обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; - устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой. Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматериал): - обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления; - разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): 1) лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); 2) тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы).</p>	<p>Разминка (комплексы упражнений) на уроках физической культуры ID:1665142 Предупреждение травматизма на уроках физической культуры. Первая помощь ID:455896</p>
--	--	---	---

Физическое совершенствование (34 часа)			
Оздоровительная физическая культура (1 час)	<p>Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.</p>	<p>Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки» (иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины; - выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости; - выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела. <p>Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения; - обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания. 	<p>Комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки в движении ID:117395</p> <p>Закаливание. Виды, методы, способы ID:857402</p>
Спортивно-оздоровительная физическая культура (30 часов)			

<p><i>Гимнастика с элементами акробатики</i></p>	<p>Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.</p> <p>Прыжки со скакалкой с продвижением.</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях. <p><i>Тема «Акробатическая комбинация»</i> (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; - разучивают упражнения акробатической комбинации из 4-5 упражнений; - разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах). <p><i>Тема «Упражнения на гимнастической перекладине»</i> (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; - знакомятся со способами хвата за гимнастическую 	<p>Гимнастика. ID:218404</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации ID:43702</p> <p>ОРУ. Висы ID:825149</p>
--	--	---	--

		перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый).	
<i>Лёгкая атлетика</i>	<p>Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p>Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.</p> <p>Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.</p> <p>Метание малого мяча на дальность стоя на месте</p>	<p>Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой. <p>Тема «Беговые упражнения» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; б выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; - выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; - выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; - выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции. <p>Тема «Упражнения в прыжках в высоту с</p>	<p>Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике ID:943681</p> <p>Беговые упражнения ID:401237</p>

		<p>2) имитация финального усилия;</p> <p>3) сохранение равновесия после броска; 6 выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации</p>	
<p><i>Подвижные и спортивные игры</i></p>	<p>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.</p> <p>Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми. <p><i>Тема «Подвижные игры общефизической подготовки»</i> (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; - совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; - самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры. <p><i>Тема «Технические действия игры волейбол»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности 	<p>Примерная инструкция по соблюдению безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми (теоретический) – ID 2008733</p>

	<p>Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p>	<p>их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: <ol style="list-style-type: none"> 1) нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2) нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3) нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; - выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; - наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; - выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: <ol style="list-style-type: none"> 1) передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; 2) передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3) приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку; - выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности. <p>Тема «Технические действия игры баскетбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение 	<p>Перемещения в волейболе. Техника безопасности на уроках волейбола – ID 2194493</p> <p>Волейбол.</p> <p>Стойки и передвижения – ID 1805267</p> <p>Волейбол. Подачи – ID 30179</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола – ID 2538160</p> <p>Пионербол – ID 2028414</p> <p>Подвижные игры. Баскетбол – ID 1728127</p> <p>Подвижные игры на основе баскетбола</p>
--	---	--	---

		<p>с выделением основных фаз движения; - выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: 1) стойка баскетболиста с мячом в руках; 2) бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3) бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; б выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности. Тема «Технические действия игры футбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; - разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; - разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; б выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности.</p>	<p>(дриблинг, ловля и передача мяча) – ID 1728129 Техника передачи мяча в баскетболе в 4 классе – ID 970406 Видео «Обучение технике передачи мяча на месте и в движении» - ID 315279 Футбол. Технические элементы ID:1728011 Передачи мяча. Футбол ID:1925758</p>
<p>Прикладно-ориентированная физическая культура (3 часа)</p>	<p>Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	<p>Рефлексия: демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p>	<p>Физические качества ID:1784843</p>

Всего часов:	34 часа	
---------------------	----------------	--