

МАОУ «Город дорог» г. Перми

Рассмотрено:
На заседании ШМО
Протокол №1 от
«29» августа 2023 г

Утверждаю:
директор МАОУ «Город дорог» г. Перми
 / И.В.Седельникова/
«30» августа 2023 г



**Рабочая программа
учебного предмета «физическая культура»
начального общего образования
Срок освоения программы: 4 года (с 1 по 4 класс)**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа по физической культуре разработана с учетом современного российского общества в физически фундаментальном и деятельностном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные здоровые формы образа жизни, использовать ценности физической культуры для развития, самоопределения и самореализации.

В программе по постепенному отражению объективно измененные реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогические разработки по обновленному содержанию образовательного культурного процесса, внедрение в него современных подходов, новых методов и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет решающее значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, что способствует формированию здоровья, формированию защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в занятия физической культурой и спортом.

Целью физического образования на уровне начального общего образования является воспитание у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой культуры, самостоятельно включающей в себя формы физических упражнений. Достижение данной цели, ориентация учебных предметов на устойчивость и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и самостоятельной деятельности, развитие физических методик и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в том, чтобы у обучающихся было необходимое и достаточно крепкое здоровье, уровень развития физических методов и физического обучения разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет владения физическими

принципами и навыками по самостоятельным занятиям подвижными играми, коррекционной, горизонтальной и зрительной гимнастикой, проведением физкультминуток и утренней зарядки, закаливающими процедурами, организацией физического обучения и физической подготовки.

Воспитывающее школьное значение раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям предметов физической культуры и спорта народов России, переходит интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознанию роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно вырабатываются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологическая структура структуры и содержание программы по физической культуре для начального общего образования представляют собой базовые положения личностно-деятельного кабинета, ориентирующие педагогический процесс на развитие личности обучающихся. Достижение развития философии становится возможным благодаря освоению обучающими средствами двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и в любой деятельности, она включает в себя операционные и процессуальные мотивационные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях изучения предмета.

В целях усиления направленности учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в типовой программе по физической культуре в разделе «Физическое совершенствование» приводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная графическая культура». Данный модуль позволит поддержать интерес обучающихся к занятиям спортом и активному участию в конкурентных соревнованиях, в конкурентной деятельности в стране и в системе активного образования.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная визуализация культуры» программами наблюдения по видам спорта, которые могут формироваться исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, существующих материально-технических баз, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут сформировать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная

фигура культуры» и включить в него популярные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основанные на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучения на основе современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2, 3 и 4 классе – по 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

Наименование раздела	Предметное содержание	Форма реализации воспитательного потенциала
Знания о физической культуре	<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</p>	<p>Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;</p>
Способы самостоятельной деятельности.	<p>Режим дня и правила его составления и соблюдения.</p>	<p>Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;</p>
Физическое совершенствование.	<p>Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.</p> <p>Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.</p> <p>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.</p> <p>Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.</p>	<p>Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;</p>

	<p>Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.</p> <p>Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника.</p> <p>Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).</p> <p>Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).</p> <p>Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег.</p> <p>Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.</p> <p>Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.</p> <p>Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	
--	--	--

2 класс

Наименование раздела	Предметное содержание	Форма реализации воспитательного потенциала
Знания физической культуре	о Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности	Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
Способы самостоятельной деятельности.	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре	Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
Физическое совершенствование.	Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием.	Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения

	<p>Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.</p> <p>Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.</p> <p>Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну 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>Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Лыжная подготовка</p> <p>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.</p> <p>Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.</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. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.</p>	<p>во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;</p>
--	---	---

	<p>Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).</p> <p>Прикладно-ориентированная физическая культура.</p> <p>Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр</p>	
--	--	--

3 класс

Наименование раздела	Предметное содержание	Форма реализации воспитательного потенциала
Знания физической культуре.	о Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России История появления современного спорта	Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
Способы самостоятельной деятельности.	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь) Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.	Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
Физическое совершенствование.	Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под	Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного

душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. 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. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом.

Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка.
Передвижение одновременным

общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

	<p>двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.</p> <p>Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу</p> <p>Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</p>	
--	---	--

4 класс

Наименование раздела	Предметное содержание	Форма реализации воспитательного потенциала
Знания о физической культуре.	Из истории развития физической культуры в России Развитие национальных видов спорта в России	Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
Способы самостоятельной деятельности.	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на	Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

	<p>самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.</p> <p>Определение возрастных особенностей: физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой</p>	
Физическое совершенствование.	<p>Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (нарасслабление мышц спины и профилактику 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. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической</p>	<p>Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;</p>

перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.
Упражнения в танце «Леткаенка».
Лёгкая атлетика
Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.
Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.
Метание малого мяча на дальность стоя на месте.
Лыжная подготовка.
Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.
Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.
Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.
Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.
Подвижные и спортивные игры.
Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.
Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических

	<p>действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Прикладно-ориентированная физическая культура.</p> <p>Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	
--	--	--

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися 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 иуважительного обращения к другим учащимся;

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональнуюдержанность 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 приrostы 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 окончанию **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 устраниению;

• 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 изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыта учащихся в физкультурной деятельности.

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

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;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- 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 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, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- 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: 6 соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной,

игровой и плавательной 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,

- 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 высоким подниманием 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;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- 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;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- 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 приrostы 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, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца в групповом исполнении подмузыкальное сопровождение;
- 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 приrostы в их показателях

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс (66 часов)

Наименование раздела	Предметное содержание	Количество часов	Виды деятельности	Использование ЭОР/ЦОР
Знания о физической культуре	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями спортом укреплению здоровья, физическому развитию физической подготовке. упражнений действиями древних людей	2	<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 	https://resh.edu.ru/subject/9/
Способы самостоятельной деятельности	Режим дня, правила его составления и соблюдения	2	<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) 	https://resh.edu.ru/subject/9/
Физическое	Гигиена	2	Тема «Личная гигиена и гигиенические	https://resh.edu.ru/subject/9/

совершенствование	<p>человека и требования проведения гигиенических процедур.</p> <p>Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития</p> <p>Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки</p>	<p>процедуры»(беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала):</p> <p>знакомятся с понятием «личная обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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; ● 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 	
-------------------	--	---	--

		<p>возраста;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; ● разучивают комплекс 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 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) 	
--	--	--	--

<p>Спортивно-оздоровительная Физическая культура Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, положения равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные Способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища положения лёжа на спине и животе; подъём</p>	<p>14</p>	<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 культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе <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» (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); 	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p>
--	---	-----------	--	--

	<p>ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами</p>	<ul style="list-style-type: none"> • разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); • разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью Тема «Гимнастические упражнения» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): • 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; поднимание 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 с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); • разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с 	
--	--	---	--

			<p>приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону)</p> <p>Тема «Акробатические упражнения» (практическое занятие 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 животе; • обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; • обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; • разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; • разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами 	
Лыжная подготовка	<p>Переноска лыж к месту занятия.</p> <p>Основная стойка лыжника.</p> <p>Передвижение</p>	14	<p>Тема «Строевые команды в лыжной подготовке» (практическое занятие с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов);</p> <ul style="list-style-type: none"> • по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на 	https://resh.edu.ru/subject/9/

		<p>плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● разучивают способы передвижения в колонне по двум лыжам в руках <p>Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом» (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; <p>разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом,</p> <p>контролируют отдельные её элементы;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● разучивают и совершенствуют технику ступающего шага вовремя передвижения по учебной дистанции; ● наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; ● разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); ● разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её вовремя прохождения учебной дистанции 	
--	--	---	--

Лёгкая атлетика	Равномерная ходьба и равномерный Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега	14	<p>Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы):</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); • обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; • обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); • обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); • обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; • обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; • обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); • обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде) <p>Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); • разучивают одновременное отталкивание 	https://resh.edu.ru/subject/9/
-----------------	--	----	---	---

		<p>двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);</p> <ul style="list-style-type: none">• обучаются приземлению после спрыгивания с горкиматов;• 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	
--	--	---	--

Подвижные спортивные игры	Считалки самостоятельно организации подвижных игр	14	<p>Тема «Подвижные игры» (объяснение видеоматериал): 6 разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	https://resh.edu.ru/subject/9/
Прикладно-ориентированный комплекс ГТО Физическая культура(4 ч)	Развитие основных физических Требований комплекса ГТО	4	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	https://resh.edu.ru/subject/9/

2 класс (68 ч)

Наименование раздела	Предметное содержание	Количество часов	Виды деятельности	Использование ЭОР/ДОР
Знания о физической культуре (2 ч)	Из истории возникновения физических упражнений Зарождение Олимпийских	2	Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов» (рассказ учителя, рисунки, видеоролики): <ul style="list-style-type: none">• обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;• обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;	https://resh.edu.ru/subject/9/

		<p>приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении</p> <p>Тема «Зарождение Олимпийских игр» (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none">• обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;• готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)	
--	--	--	--

Способы самостоятельной деятельности	Физическое развитие и его гибкость, равновесие, координация способы измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре	2	<p>Тема «Физическое развитие» (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы):</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); <input type="checkbox"/> наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; <input type="checkbox"/> разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); <input type="checkbox"/> обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); <input type="checkbox"/> составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра) <p>Тема «Физические качества» (диалог с учителем, иллюстративный материал, видеоролики, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные 	https://resh.edu.ru/subject/9/
---	--	---	---	---

			<p>и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;</p> <ul style="list-style-type: none"> • составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); • проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти 	
Физическое совершенствование Оздоровительная физическая культура (2ч)	<p>Закаливание органов изма обтирание м. Составление комплекса утренней зарядки физкультминут</p>	2	<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; • разучивают приёмы закаливания при 	https://resh.edu.ru/subject/9/

	ки для занятий		<p>помощи обтираания(имитация):</p> <p>1 — поочерёдное обтираание каждой руки (от пальцев к плечу);</p> <p>2 — последовательное обтираание шеи, груди и живота (сверху вниз);</p> <p>3 — обтираание спины (от боков к середине);</p> <p>4 — поочерёдное обтираание каждой ноги (от пальцев вступник бёдрам);</p> <p>5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи)</p> <p>Тема «Утренняя зарядка» (образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдают за образцом выполнения упражнений ученим уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; • записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; • разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); • разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест 	
--	-------------------	--	--	--

		<p>занятий</p> <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>Спортивно-оздоровительная Физическая культура Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Правила поведения на Строевые команды в построении движения. Упражнения разминки Прыжки Скакалкой на двухногах и поочерёдно на правой и левой ноге на подбрасывание, перекаты, повороты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный</p>	<p>14</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 случаях невыполнения; • выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях <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 в полной координации); • разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); 	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p>
--	---	-----------	--	--

		<ul style="list-style-type: none">• 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;• 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, 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	
--	--	---	--

		<p>упражнений и их дозировку;</p> <ul style="list-style-type: none"> • записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава) Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал): <ul style="list-style-type: none"> • разучивают вращение скакалки, сложенной вдвоем, 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>Тема «Упражнения с гимнастическим мячом» (рассказ и образец выполнения</p> <ul style="list-style-type: none"> • разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; • обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; 	
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> • разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; • обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; • обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине; • составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение <p>Тема «Танцевальные движения» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; • разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации); • разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; • разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с 	
--	--	---	--

		<p>приседанием);</p> <ul style="list-style-type: none">• разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения в полной координации);• разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение	
--	--	---	--

Лыжная подготовка	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время	14	<p>Тема «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; <input type="checkbox"/> изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; <input type="checkbox"/> анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры <p>Тема «Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; <input type="checkbox"/> разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным 	https://resh.edu.ru/subject/9/
-------------------	--	----	---	---

	спуска	<p>ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); <input type="checkbox"/> выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения <p>Тема «Спуски и подъёмы на лыжах» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); <input type="checkbox"/> разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; <input type="checkbox"/> наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; 	
--	--------	---	--

		<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);<input type="checkbox"/> обучаются передвижению приставным шагом пополому склону без лыж с лыжными палками;<input type="checkbox"/> разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации) <p>Тема «Торможение лыжными палками и падением на бок» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;<input type="checkbox"/> разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);<input type="checkbox"/> наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом	
--	--	--	--

			<p>падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); <input type="checkbox"/> разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; <input type="checkbox"/> разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона 	
Лёгкая атлетика	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в различные положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки	14	<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 поведения, приводят примеры <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: 	https://resh.edu.ru/subject/9/

	<p>т олчкомодной ногой и двумя ногами с места, в движени и вразных направлениях, Ходьба гимнастическ ой скамейке изменением скорости направл ения передви жения. Беговые сложно-координац ионные упражнени я:</p>	<p>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> <p>Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения» (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> • разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: <p>1 — толчком двумя ногами по разметке;</p> <p>2 — толчком двумя ногами с поворотом в стороны;</p> <p>3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;</p> <p>4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;</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>
--	---	--

	<p>ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, небол ьших препя тстви й</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; <input type="checkbox"/> разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; <input type="checkbox"/> обучаются технике приземления при спрыгивании с тригимнастических матов; <input type="checkbox"/> обучаются напрыгиванию на невысокую горку лигимнастических матов с прямого разбега; <input type="checkbox"/> выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации <p>Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; <input type="checkbox"/> разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки напоясе; <input type="checkbox"/> разучивают передвижение равномерной 	
--	---	--	--

		<p>ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т п);<input type="checkbox"/> разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;<input type="checkbox"/> разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседес опорой на руки <p>Тема «Сложно координированные беговые упражнения» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> наблюдают образцы техники 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
--	--	---

			<p>лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной) 	
Подвижные игры	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных	14	<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 действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; • 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 	https://resh.edu.ru/subject/9/

			<p>технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • разучивают технические действия игры футбол (работав парами и группах); <p>разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; <input type="checkbox"/> наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; <input type="checkbox"/> разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения; <input type="checkbox"/> разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении 	
Прикладной-ориентир	Подготовка подвижных	6	Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (рассказ учителя, образцы упражнений,	https://resh.edu.ru/subject/9/

ванная физическая культура(6 ч)		<p>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: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); • развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); • развитие координации (броски малого мяча в цель, пере движение на возвышенной опоре) <p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>	
---------------------------------------	--	--	--

3 класс (68 ч)

Наименование раздела	Предметное содержание	Количество часов	Виды деятельности	
Знания о физической культуре	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта	2	<i>Тема «Физическая культура у древних народов» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог): обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;</i> <i>знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/
Способы самостоят	Виды физ	2	<i>Тема «Виды физических упражнений» (объяснение учителя с использованием</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/

<p>ельной деяльно сти</p>	<p>ических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их предназначение.</p> <p>Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение</p>	<p>и иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог):</p> <p>знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;</p> <p>выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;</p> <p>выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;</p> <p>выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта)</p> <p><i>Тема «Измерение пульса на уроках</i> (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</p> <p>наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь,</p> <p>обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;</p> <p>разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;</p> <p>знакомятся с таблицей величины нагрузки по</p>	
--	--	--	--

	<p>Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на физи- ческ- ой куль- туры . Дози- рова- ние физи- ческ- их упражнений Составление графика занятий по</p>	<p>значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе) <i>Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой»</i> (объяснение и образец учителя, учебный диалог): знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки показатели таблицы нагрузки; измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей)</p>	
--	---	--	--

	развитию физических качеств на учебный год			
Физическое совершенствование <i>Оздоровительная физическая культура</i>	Закаливание организма Упражнения дыхательной вспомогательной системы влияние восстановление организма умственной нагрузки	2	<p><i>Тема «Закаливание организма» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</i></p> <p>знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;</p> <p>разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;</p> <p>составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);</p> <p>проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения</p>	https://resh.edu.ru/subject/9/

		<p>Тема «Дыхательная гимнастика» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): 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 (работа в группах по образцу); выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки; выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; отдохдают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону); переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; сравнивают два показателя пульса между собой и</p>	
--	--	--	--

			<p>делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса <i>Тема «Зрительная гимнастика»</i> (объяснение анализируют задачи и способы организации занятий зрителем гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий; разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу)</p>	
<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура Гимнастика</i>	Строевые упражнения Упражнения передвижения	14	<p><i>Тема «Строевые команды и упражнения»</i> (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал): разучивают правила выполнения передвижений</p>	https://resh.edu.ru/subject/9/

	<p>стилизованн ыми способами хо дьбы: вперёд, на зад, с высоким поднимани ем колени Передвижен ия ходьбой с поворотом в разные стороны и движением приставным вращения на двух ногах и поочерёдно Ритмическая гимнастика:</p>	<ul style="list-style-type: none"> — «Класс, по три рассчитайся!»; — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну потри шагом марш!»; — «Класс, на свои места приставными шагами, шагоммарш!»; <p>разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде:</p> <ul style="list-style-type: none"> — «В колонну по три налево шагом марш!»; — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагоммарш!» <p><i>Тема «Лазанье по канату» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со</i></p>	
--	---	---	--

	<p>стилизованные наклоны и повороты туловища изменением положения на месте сочетаний</p>	<p>сгибанием и разгибанием ног в коленях); разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации)</p> <p><i>Тема «Передвижения по гимнастической скамейке» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</i></p> <p>выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);</p> <p>выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно 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, 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,</p>	
--	--	--	--

		<p>приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком)</p> <p><i>Тема «Передвижения по гимнастической стенке»</i> (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; 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 небольшую высоту с последующим спрыгиванием;</p> <p>разучивают лазанье и спуск по гимнастической</p>	
--	--	---	--

стенке разноимённым способом на небольшую высоту;
выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации
Тема «Прыжки через скакалку» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):
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

		<p>выполнении;</p> <p>разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока);</p> <p>выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад</p> <p><i>Тема «Ритмическая гимнастика» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): знакомятся</i></p>	c
--	--	--	---

		<p>ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;</p> <p>разучивают упражнения ритмической гимнастки:</p> <p>1) и п — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и п;</p> <p>2) и п — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и п; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и п;</p> <p>3) и п — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону;</p> <p>4) и п — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и п; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх;4 — принять и п ;</p>	
--	--	--	--

5) и п — основная стойка, ноги шире плеч, руки на пояссе;

1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и п; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и п ;

6) и п — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и п; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и п;

7) и п — основная стойка, ноги шире плеч, руки на пояссе;

1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и п ; 3—4 — то же, что 1—2;

8) и п — основная стойка, ноги шире плеч, руки на пояссе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон клевой ноге; 4 — принять и п ;

и п — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в

локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки;
2 — принять и п ; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и п ;
составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей)
Тема «Танцевальные упражнения» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд сподскоком и приземлением);
выполняют танец галоп в полной координации подмузыкальное сопровождение (в парах);
наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; выполняют движения танца полька по отдельным фазам элементам:
1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая

			<p>нога сгибается в колене; 2 - низу; 3- подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд-вниз; разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением</p>	
Лёгкая атлетика	Прыжок в длину с разбега, спреодолением препятствий; ускорением	14	<p><i>Тема «Прыжок в длину с разбега» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i> 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: 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-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две</p>	https://resh.edu.ru/subject/9/

ноги;
выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации

Тема «Броски набивного мяча» (объяснение 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

Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности» (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики):

выполняют упражнения:
челночный бег 3×5 м, челночный бег 4×5 м, челночный бег 4×10 м;

пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперед, с наклоном вперед-в сторону

			(высота перекладины на уровне груди обучающихся);бег через набивные мячи; бег с наступанием на гимнастическую скамейку; бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);ускорение с высокого старта; ускорение с поворотом направо и налево; бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)	
Лыжная подготовка	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения Торможение плугом	14	<i>Тема «Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i> наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: 1 — одновременное отталкивание палками и	https://resh.edu.ru/subject/9/

		<p>скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;</p> <p>2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;</p> <p>3 — двухшажный ход в полной координации</p> <p><i>Тема «Повороты на лыжах способом переступания»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;</p> <p>выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону</p> <p>стоя на месте;</p> <p>выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона</p> <p><i>Тема «Повороты на лыжах способом переступания»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;</p> <p>б выполняют торможение плугом при спуске с</p>	
--	--	--	--

			небольшого пологого склона	
Подвижные игры	Подвижные игры на точность движений приёма миспортивных прямая нижня я подача; приём неподвижному футбольному мячу	14	<p><i>Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</i> (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;</p> <p>наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;</p> <p>разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;</p> <p>разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;</p> <p>играют в разученные подвижные игры</p> <p><i>Тема «Спортивные игры»</i> (рассказ и образец учителя с использованием</p> <p>наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>разучивают технические приёмы игры баскетбол</p>	https://resh.edu.ru/subject/9/

		<p>(в группах и парах);</p> <p>1 — основная стойка баскетболиста;</p> <p>2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;</p> <p>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> <p> наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах):</p> <p>1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;</p> <p>2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;</p> <p>3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд 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,</p>	
--	--	--	--

			<p>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 впередвижение приставным шагом в правую и левую сторону; наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах):</p> <p>1 — ведение футбольного мяча с равномерной</p> <p>2—удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень</p>	
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура (6 ч)</i>	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта	6 с	<i>Рефлексия:</i> демонстрируют приrostы показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	https://resh.edu.ru/subject/9/

	Подготовка требован ий комплекс а ГТО			
--	---	--	--	--

4 класс (68 ч)

Наименование раздела	Предметное содержание	Коли чество часов	Деятельность	Использование ЭОР/ЦОР
Знания о физической культуре (2 ч)	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных	2	Тема «Из истории развития физической культуры в России» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): <ul style="list-style-type: none"> обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; 	https://resh.edu.ru/subject/9

			<ul style="list-style-type: none"> • обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества; • обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А В Суворова российским воинам <p>Тема «Из истории развития национальных видов спорта» (рассказ учителя с использованием илл юстративногоматериала 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 	
Способы самостоятельной деятельности (2 ч)	Физическая подготовка. Влияние за- нятий	2	<p>Тема «Самостоятельная физическая подготовка» (диалог с учителем, видеороликов):</p>	https://resh.edu.ru/subject/9

10) и п — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и п; 3 — правая нога вверх; 4 — и п;

11) выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:

12) и п — стойка руки на пояссе; 1—4 — поочерёдно повороты туловища вправую илевую сторону;

13) и п — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2 — и п; 3—4 — тоже,

14) но касанием правой рукой левой ноги;

15) и п — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища вправую сторону; 5—8 — тоже, но влевую сторону;

16) и п — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками кживоту; 4 — и п; 5—8 — тоже, но справой ноги;

17) и п — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попеременная работа ног — движения велосипедиста;

18) и п — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься;

19) скрёстный бег на месте

Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя,

			<p>илюстративный 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 содержания процедур закаливания
Спортивно-оздоровительная	Предупреждение травматизма при	14	<p>Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений» (учебный</p>

физическая культура (56ч) Гимнастика с основами акробатики	<p>выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.</p> <p>Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.</p> <p>Упражнения в танце.</p>	<p>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>Тема «Акробатическая комбинация» (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 (примерные варианты): <p>Вариант 1) И п — лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост; 3 — опуститься на спину; 4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; 5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди,</p>
--	--	--

перевернуться в положение лёжа на животе;
6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу;
7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев;
8 — встать и принять основную стойку Вариант 2) И п — основная стойка;
1) — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо;
2) — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;
3) — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;
4) — наклоняя голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки;
5) — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову;
6) — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях;
7) — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев;
8) — прижимая подбородок к груди, толчком двумя

ногами перевернуться через голову;

9) — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;

10) — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;

11) — встать в и п ;

составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);

разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах)

Тема «Опорной прыжок» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):

наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);

- описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);
- выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:

- | | | |
|--|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;<input type="checkbox"/> напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; |
|--|--|---|

- прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации)

Тема «Упражнения на гимнастической перекладине» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):

- знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;

- знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);

- выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);

- разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:

- подъём в упор с прыжка;

- подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках

Тема «Танцевальные упражнения» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):

			<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> наблюдают и анализируют образец танца, выделяют особенности выполнения его основных движений; <input type="checkbox"/> разучивают движения танца, стоя на месте: <ul style="list-style-type: none"> 1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться; 3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону; — выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: 1—4 — небольшие подскoki на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону; — выполняют танец в полной координации под музыкальное сопровождение
Лёгкая атлетика	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега способом	14	<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

	<p>перешагивания.</p> <p>Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.</p> <p>Метание малого мяча на дальность стоя на месте.</p>		<p>предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);</p> <ul style="list-style-type: none"> — разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой <p>Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);
Лыжная подготовка	<p>Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом</p>	14	<p>выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:</p> <ul style="list-style-type: none"> — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; — перешагивание через планку стоя боком на месте; 4 — перешагивание через планку боком в движении; — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё; <ul style="list-style-type: none"> • выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации <p>Тема «Беговые упражнения» (учебный диалог, образец</p>

учителя, иллюстративный материал, видеоролики):

- наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;
- выполняют низкий старт в последовательности команд «Настарт!», «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 Тема «Метание малого мяча на дальность» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):
 - наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;
 - разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:
 - 1 — выполнение положения натянутого лука;
 - 2 — имитация финального усилия;
 - 3 — сохранение равновесия после броска;
 - выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации
- Тема «Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой» (учебный диалог, иллюстративный материал,

			<p>видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> • обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов); • разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой <p>Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; • выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок); • выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах одновременно отталкиваясь палками; • выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации
Подвижные и спортивные игры	Предупреждение травматизма на	14	Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми» (учебный диалог, иллюстративный

	<p>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. Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий</p>	<p>материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; <p>разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми</p> <p>Тема «Подвижные игры общефизической подготовки» (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>Тема «Технические действия игры волейбол» (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 их выполнения; • выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: <p>1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);</p>
--	---	--

	в условиях игровой деятельности	<p>2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;</p> <p>3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; <input type="checkbox"/> наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; <input type="checkbox"/> выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: <p>1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;</p> <p>2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;</p> <p>3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 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;

- 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;
- выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности

Прикладно-ориентированная физическая культура (6 ч)	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	6	Рефлексия: демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
---	---	---	--