


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Бугасская школа» администрации Волновихского района

РАССМОТРЕНО


На МО «30» августа 2023 г.

Руководитель МО

 Коростелова А.И.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 М.В. Анохина



УТВЕРЖДЕНО

Приказ от 31.08.2023 г. №__

Директор школы

 Шигирт М.Д.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

с. Бугас 2023 г.

Составитель: Паскал А.М.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения

физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её 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 обучающимися достигается посредством 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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. ***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения. ***Физическое совершенствование***

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.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

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

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

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. Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности. *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.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. 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. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под 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. Упражнения в танцах галоп и полька.

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 двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

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 самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. ***Физическое совершенствование***

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление 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

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка». 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.

Плавательная подготовка

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 действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча

внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- 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

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

К концу обучения в 1 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- 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 обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (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 универсальные учебные действия:

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

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- 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.

К концу обучения в 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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 **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с 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 приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- 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 «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КЛАСС

1

№	Наименование	Количество часов			Электронные
п/п	разделов и тем программы	Всего	Контрольные работы	Практические работы	(цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			ЦОС "Моя школа" https://m.edsoo.ru/e
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			ЦОС "Моя школа" https://m.edsoo.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			ЦОС "Моя школа" https://m.edsoo.ru/
1.2	Осанка человека	1			ЦОС "Моя школа" https://m.edsoo.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			ЦОС "Моя школа" https://m.edsoo.ru/
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			ЦОС "Моя школа" https://m.edsoo.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12			ЦОС "Моя школа" https://m.edsoo.ru/
2.3	Легкая атлетика	18			ЦОС "Моя школа" https://m.edsoo.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			ЦОС "Моя школа" https://m.edsoo.ru/
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			ЦОС "Моя школа" https://m.edsoo.ru/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
1	Знания о физической культуре	3		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
2	Физическое развитие и его измерение	9		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
3	Занятия по укреплению здоровья	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
4	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
5	Гимнастика с основами акробатики	14		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
6	Лыжная подготовка	12		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
7	Легкая атлетика	14		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8

8	Подвижные игры	19		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
9	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			
2.3	Физическая нагрузка	2			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			
2.2	Легкая атлетика	22			
2.3	Подвижные и спортивные игры	28			
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1	Знания о физической культуре	2		http://orkce.apkpro.ru/osnovy_svetskoi_etiki.html
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Самостоятельная физическая	3		http://orkce.apkpro.ru/osnovy_svetskoi_etiki.html

	подготовка			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		http://orkce.apkpro.ru/osnovy_svetskoi_etiki.html
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		http://orkce.apkpro.ru/osnovy_svetskoi_etiki.html
1.2	Закаливание организма	1		http://orkce.apkpro.ru/osnovy_svetskoi_etiki.html
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		http://orkce.apkpro.ru/osnovy_svetskoi_etiki.html
2.2	Легкая атлетика	9		http://orkce.apkpro.ru/osnovy_svetskoi_etiki.html
2.3	Подвижные и спортивные игры	16		http://orkce.apkpro.ru/osnovy_svetskoi_etiki.html
Итого по разделу		39		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20		http://orkce.apkpro.ru/osnovy_svetskoi_etiki.html
Итого по разделу		20		
Общее количество часов по программе		68		

4 КЛАСС

№	Наименование	Количество часов	Электронные (цифровые)
---	--------------	------------------	------------------------

п/п	разделов и тем программы	Всего	Контрольные работы	образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1	Знания о физической культуре	2		http://orkce.apkpro.ru/osnovy_svetskoi_etiki.html
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3		http://orkce.apkpro.ru/osnovy_svetskoi_etiki.html
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		http://orkce.apkpro.ru/osnovy_svetskoi_etiki.html
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		http://orkce.apkpro.ru/osnovy_svetskoi_etiki.html
1.2	Закаливание организма	1		http://orkce.apkpro.ru/osnovy_svetskoi_etiki.html
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		http://orkce.apkpro.ru/osnovy_svetskoi_etiki.html
2.2	Легкая атлетика	9		http://orkce.apkpro.ru/osnovy_svetskoi_etiki.html
2.3	Подвижные и спортивные игры	16		http://orkce.apkpro.ru/osnovy_svetskoi_etiki.html
Итого по разделу		39		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных	20		http://orkce.apkpro.ru/osnovy_svetskoi_etiki.html

	требований комплекса ГТО			
Итого по разделу		20		
Общее количество часов по программе		68		

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			План	Факт	
Раздел 1. Знания о физической культуре. Знания о физической культуре (2 часа)					
1	Что такое физическая культура	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
2	Современные физические упражнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. Режим дня школьника (1 час)					
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Раздел 1. Оздоровительная физическая культура (3 часа)					
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40

6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики (18 часов)					
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
8	Понятие	1			Библиотека ЦОК

	гимнастики и спортивной гимнастики				https://m.edsoo.ru/7f411a40
9	Исходные положения в физических упражнениях	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
12	Акробатические упражнения, основные техники	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
13	Акробатические упражнения, основные техники	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40

15	Способы построения и повороты стоя на месте	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
17	Гимнастические упражнения с мячом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
20	Подъем туловища	1			Библиотека ЦОК

	из положения лежа на спине и животе				https://m.edsoo.ru/7f411a40
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
23	Разучивание прыжков в группировке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40

Лыжная подготовка (12 часов)

25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40

28	Упражнения в передвижении на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
32	Техника ступающего шага	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40

	во время передвижения				
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40

36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
Легкая атлетика (18 часов)					
37	Чем отличается ходьба от бега	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
41	Упражнения в передвижении с изменением	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40

	скорости				
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40

45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
50	Обучение прыжку в длину с места в	1			Библиотека ЦОК

	полной координации				https://m.edsoo.ru/7f411a40
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40

54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
Подвижные и спортивные игры (19 часов)					
55	Считалки для подвижных игр	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
58	Обучение способам организации игровых площадок	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
59	Обучение способам организации игровых площадок	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40

64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
73	Разучивание	1			Библиотека ЦОК

	подвижной игры «Пингвины с мячом»				https://m.edsoo.ru/7f411a40
--	-----------------------------------	--	--	--	---

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (26 часов)

74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
----	--	---	--	--	---

75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40

	Подвижные игры				
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40

81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. бти минутный бег. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. бти минутный бег. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
86	Освоение правил и техники выполнения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40

	норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры				
--	--	--	--	--	--

87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
91	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40

	<p>комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры</p>				
92	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p>	1			<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40</p>
93	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p>	1			<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40</p>
94	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры</p>	1			<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40</p>
95	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры</p>	1			<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40</p>
96	<p>Освоение правил</p>	1			<p>Библиотека ЦОК</p>

	и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры				https://m.edsoo.ru/7f411a40
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411a40
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99			

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	
			план	факт
	Знания о физической культуре (3 часа)			
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		
2	Зарождение Олимпийских игр	1		
3	Современные Олимпийские игры	1		
	Физическое развитие и его измерение (10 часов)			
4	Физическое развитие	1		
5	Входной контроль	1		
6	Сила как физическое качество	1		
7	Быстрота как физическое качество	1		
8	Выносливость как физическое качество	1		
9	Гибкость как физическое качество	1		
10	Развитие координации движений	1		
11	Развитие координации движений	1		
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1		
13	Закаливание организма	1		
14	Утренняя зарядка	1		
	Гимнастика с основами акробатики (16 часов)			
15	Составление комплекса утренней зарядки	1		
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		
17	Строевые упражнения и команды	1		

18	Строевые упражнения и команды	1		
19	Прыжковые упражнения	1		
20	Прыжковые упражнения	1		

21	Гимнастическая разминка	1		
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1		
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1		
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1		
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1		
28	Танцевальные гимнастические движения	1		
29	Танцевальные гимнастические движения	1		
	Лыжная подготовка (13 часов)			
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		
32	Спуск с горы в основной стойке	1		
33	Спуск с горы в основной стойке	1		
34	Подъем лесенкой	1		
35	Подъем лесенкой	1		
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1		
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1		
38	Торможение лыжными палками	1		
39	Торможение лыжными палками	1		
40	Торможение падением на бок	1		
41	Торможение падением на бок	1		
	Подвижные игры (20 часов)			
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		

43	Броски мяча в неподвижную мишень	1		
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1		
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		
46	Сложно координированные	1		

	прыжковые упражнения			
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1		
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1		
54	Сложно координированные беговые упражнения	1		
55	Сложно координированные беговые упражнения	1		
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		
57	Игры с приемами баскетбола	1		
58	Игры с приемами баскетбола	1		
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		

63	Прием «волна» в баскетболе	1		
64	Прием «волна» в баскетболе	1		
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1		
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1		

69	Футбольный бильярд	1		
70	Футбольный бильярд	1		
71	Бросок ногой	1		
72	Бросок ногой	1		
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1		
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1		
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (27 часов)			
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		

82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1		

	Эстафеты			
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		

90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1		
	положения лежа на спине. Подвижные игры			
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1		

100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1		
101	Промежуточная аттестация	1		
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				

**КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3
КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Дата изучения		
		Всего	План	Факт
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1	Физическая культура у древних народов	1		
2	История появления современного спорта	1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности(4 часа)				
3	Виды физических упражнений	1		
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		
5	Дозировка физических нагрузок	1		
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				

7/8	Дыхательная и зрительная гимнастика	2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура(66 часов)				
9	Строевые команды и упражнения	1		
10	Строевые команды и упражнения	1		
11	Лазанье по канату	1		
12	Лазанье по канату	1		
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1		
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1		
15	Передвижения по гимнастической стенке	1		
16	Передвижения по гимнастической стенке	1		
17	Прыжки через скакалку	1		
18	Прыжки через скакалку	1		
19	Ритмическая гимнастика	1		
20	Ритмическая гимнастика	1		
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1		
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1		
25	Прыжок в длину с разбега	1		
26	Прыжок в длину с разбега	1		
27	Броски набивного мяча	1		
28	Броски набивного мяча	1		
29	Челночный бег	1		
30	Челночный бег	1		
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		

33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		
35	Строевые команды и упражнения	1		
36	Строевые команды и упражнения	1		
37	Лазанье по канату	1		
38	Лазанье по канату	1		
39	Передвижения по гимнастической скамейке	1		
40	Передвижения по гимнастической скамейке	1		
41	Передвижения по	1		

	гимнастической стенке			
42	Передвижения по гимнастической стенке	1		
43	Прыжки через скакалку	1		
44	Прыжки через скакалку	1		
45	Ритмическая гимнастика	1		
46	Ритмическая гимнастика	1		
47	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1		
48	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1		
49	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1		
50	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1		
51	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1		
52	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1		

53	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1		
54	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1		
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1		
56	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1		
57	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1		
58	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1		
59	Подвижные игры с	1		

	элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки			
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		
61	Спортивная игра баскетбол	1		
62	Спортивная игра баскетбол	1		
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		
67	Спортивная игра волейбол	1		
68	Спортивная игра волейбол	1		
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		

70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		
71	Спортивная игра футбол	1		
72	Спортивная игра футбол	1		
73	Подвижные игры с приемами футбола	1		
74	Подвижные игры с приемами футбола	1		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура(28 часов)				
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1		
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		

77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		

84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		

	Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		

91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1		

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		

100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
Тема «Знания о физической культуре» (2 часа)			
1	Из истории развития физической культуры в России	1	
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	
Тема «Способы самостоятельной деятельности» (5 часов)			
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	
Тема «Оздоровительная физическая культура» (2 часа)			
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	

9	Закаливание организма	1	
Тема «Гимнастика с основами акробатики» (14 часов)			
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	
11	Акробатическая комбинация	1	
12	Акробатическая комбинация	1	
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	

14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	
17	Обучение опорному прыжку	1	
18	Обучение опорному прыжку	1	
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1	
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1	
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	

Тема «Легкая атлетика» (9 часов)

24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	
29	Беговые упражнения	1	
30	Беговые упражнения	1	
31	Метание малого мяча на дальность	1	
32	Метание малого мяча на дальность	1	

Тема «Подвижные и спортивные игры» (16 часов)

33	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	
34	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	
35	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	

36	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	
37	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	
38	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	
39	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	
40	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	
41	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	
42	Упражнения из игры волейбол	1	

43	Упражнения из игры волейбол	1	
44	Упражнения из игры баскетбол	1	
45	Упражнения из игры баскетбол	1	
46	Упражнения из игры футбол	1	
47	Упражнения из игры футбол	1	
48	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1	

Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (20 часов)

49	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	

58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1	
	двумя ногами. Эстафеты		
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1	
	двумя ногами. Эстафеты		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	

