

ПРИЛОЖЕНИЕ
к основной образовательной программе
основного общего образования «МБОУ НГО
«СОШ № 10»

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 57-од
«31» августа 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»

уровень общего образования (класс): основное общее образование (1-4)

Составитель: Яско Ольга Николаевна, Елисеева Тамара
Александровна, Соколова Софья Викторовна
учителя физической культуры.

п. Лобва, 2020г.

I. *Планируемые результаты учебного курса*

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с

развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Бег на короткие дистанции: 30,60 метров

Бег на длинные дистанции: 500,1000,1500 метров

Эстафетный бег: челночный бег, встречная эстафета 10х10 (60 метров)

Бег по пересеченной местности (кроссовая подготовка 1км и 2 км)

Прыжки в высоту: способом «перешагиванием»

Прыжки в длину: согнув ноги.

Прыжки в длину с места (контрольный норматив по ГТО).

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; «мост» из положения лежа.

Акробатические комбинации. 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, перекат в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Наклон вперед из положения стоя (контрольный норматив по ГТО)

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) нанизкой (девочки)

Подъем туловища из положения лёжа, сгибание разгибание рук в упоре (контрольные нормативы по ГТО).

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; ступающий и скользящий шаг без палок и с палками; спуски; подъёмы; торможение.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по
физической культуре (1 класс)**

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2	Гимнастика с элементами акробатики	16
3	Легкоатлетические упражнения	32
4	Лыжная подготовка	18
	Итого	66

**Тематическое планирование
по физической культуре 1 класс**

№	Кол- во часов	Тема урока
І-четверть. Легкая атлетика(16 часов).		
1.	1ч	«Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
2.	1ч	Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом.
3.	1ч	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений во время разминки.
4.	1ч	Развитие скоростных качеств. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Бег 30м. Подготовка к сдаче норм ГТО.
5.	1ч	Развивать выносливость. Общеразвивающие упражнения в движении. Бег 500м. в умеренном темпе, без учёта времени
6.	1ч	Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. Бег 1км без учёта времени, Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).
7.	1ч	Развитие выносливости ОРУ. Челночный бег 3x10 м (с). Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)
8.	1ч	Понятие скорость бега. Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин. ОРУ. Бег по пересечённой местности.
9.	1ч	Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании мяча. Обучение метанию мяча с 5-6 шагов на дальность.
10.	1ч	Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. Метание малого мяча (150г) на дальность одной рукой из-за головы
11.	1ч	ОРУ. Бег с ускорением, с изменением направления. Метание малого мяча (150г) на дальность одной рукой из-за головы.
12.	1ч	ОРУ. Бег с ускорением. Метание мяча в цель с 5-6 шагов. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).
13.	1ч	Развитие координации. ОРУ. Разновидности прыжков (в длину с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две, в высоту с/п « перешагивание).
14.	1ч	ОРУ. Развитие прыжковых качеств. Прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.
15.	1ч	Развитие координации движения. Подъём туловища из положения лёжа. Подготовка к сдаче норм ГТО
16.	1ч	Подтягивание из вися на высокой (м), низкой (д) перекладине (кол-во

		раз)Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)
--	--	--

II-четверть. Гимнастика с элементами акробатики

17	1ч	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые команды. Построения и перестроения.
Гимнастика с элементами акробатики – 16ч.		
18	1ч	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
19	1ч	Основные способы передвижения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека
20	1ч	Построение, перестроение в шеренгу, колонну. ОРУ в движении. Передвижения по гимнастической стенке, приставным шагом.
21	1ч	Развитие силовых качеств. ОРУ в движении.Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев. Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке.
22	1ч	Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Перелезание через гимнастического коня или скамейку, горку гимнастических матов.
23	1ч	ОРУ без предметов. Подтягивание в висе на низкой, высокой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом.
24	1ч	ОРУ. Представление о физических упражнениях»Название основных гимнастических снарядов. Понятие «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе».
25	1ч	ОРУ без предметов. «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз) Подготовка к сдаче норм ГТО
26	1ч	ОРУ без предметов.Разучить «Кувырок вперед в упор присев». Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подготовка к сдаче норм ГТО
27	1ч	Развитие координационных способностей. Построение в шеренгу и колону по одному. Совершенствовать кувырок вперед в упоре присев
28	1ч	ОРУ с музыкальным сопровождением Обучение стойки на лопатках. Подъем туловища из положения лёжа. Подготовка к сдаче норм ГТО
29	1ч	ОРУ с музыкальным сопровождением. Разучить «мост» из положения лёжа.
30	1ч	ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствовать «мост» из положения лёжа.
31	1ч	ОРУ в движении. Соединение акробатических элементов. Подтягиваниеиз вися на высокой (м), низкой (д) перекладине (кол-во раз) Подготовка к сдаче норм ГТО.
32	1ч	Гимнастика с основами акробатики. Контроль техники выполнения комбинаций из разученных элементов.

III-четверг (27 ч). Лыжная подготовка – 18 ч

33	1ч	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.
34	1ч	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Общеразвивающие упражнения «Зарядка лыжника». Передвижение ступающим шагом.
35	1ч	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Обучение передвижению скользящим шагом.
36	1ч	Общеразвивающие упражнения «Зарядка лыжника». Разучивание скользящего шага.
37	1ч	ОРУ. Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Прохождение дист.500м. скользящим шагом.
38	1ч	ОРУ. Передвижение скользящим шагом. На дистанции до 1км.
39	1ч	Пройти дистанцию 1 км скользящим шагом, со средней скоростью.
40	1ч	ОУР. Повороты на месте «переступанием». Передвижение скользящим шагом с палками. (дистанция 500м)
41	1ч	ОРУ. Повороты на месте «веером». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. (дистанция 800м)
42	1ч	ОРУ. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Подъем по склону «ёлочкой».
43	1ч	ОРУ. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Подъем по склону «полу ёлочкой».
44	1ч	ОРУ. Попеременно двухшажный ход.(Обучение)
45	1ч	ОРУ. Попеременно двухшажный ход. (Совершенствование)
46	1ч	ОРУ. Попеременно двухшажный ход. 1 км. В умеренном темпе.
47	1ч	ОРУ. Спуск с небольшого склона. (Обучение) Подъем лесенкой.
48	1ч	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем «елочкой». Обучение торможению падением.
49	1ч	«Зарядка лыжника». Попеременно двухшажный ход с палками. 1 км. Совершенствовать спуск, подъем «елочкой». Обучение торможению падением.
50	1ч	Урок соревнования. Прохождение дистанции 1 км, Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).
		<u>Резервные уроки при t ниже 15 *:</u>
		ОФП. Челночный бег 4х9. Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки».
		Техника ведения б/мяча с изменением скорости. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Подвижные игры.
		ОФП. Техника метания набивного мяча в цель. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз). Подвижные игры
		Техника бросков б/мяча двумя руками от груди . Подвижные игры.
		ОФП. Развитие физических качеств. Подтягивание из вися на высокой перекладине (кол-во раз). Подвижные игры.

		Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие прыжковых качеств. Подвижные игры
Легкая атлетика(16 часов).		
51	1ч	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры, во время занятий на спорт площадке и в тренажерном зале.
52	1ч	Развитие скоростно-силовых качеств. «Челночный» бег. 3x10 м (с)"
53	1ч	Общеразвивающие упражнения в движении. «Челночный» бег 3x10 м (с)" Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).
54	1ч	ТБ во время прыжка в длину ОРУ. Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с разбега с/п «Согнув ноги»
55	1ч	ТБ во время прыжка в высоту с5- 6 шагов с\п «перешагивание» Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).
56	1ч	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).
57	1ч	Развитие скоростных качеств. ОРУ. Бег с ускорением 3x30
58	1ч	ОРУ. Бег на 30 метров. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).
59	1ч	Развивать скоростно – силовые качества. Бег. Метание мяча 150 гр. на дальность.
60	1ч	Развитие координации. ОРУ. Метание мяча на дальность с разбега. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).
61	1ч	Развивать выносливость. ОРУ. бег по дистанции 500м. в умеренном темпе.
62	1ч	Бег на 60 метров Кроссовая подготовка. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).
63	1ч	Кроссовая подготовка. Бег по слабо пересечённой местности дист. 1 км.
64	1ч	Кроссовая подготовка. Дистанция до 1км. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).
65	1ч	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение встречной эстафете 10x 60м.
66	1ч	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул

2 класс

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Количество учебных часов. На изучение физической культуры во 2 классе отводится 2 часа в неделю, всего - 68 часа.

Знания о физической культуре Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, висом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика.

Равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Метание.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. *Метание:* малого мяча на дальность из-за головы

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (2 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Знания о физической культуре	В ходе урока
2	Легкая атлетика	32
3	Гимнастика с основами акробатики	18
4	Лыжная подготовка	18
	Итого	68

**Тематическое планирование
по физической культуре 2 класс**

1 четверть. 24 часа. Легкая атлетика. (16 часа)		
1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Построение в шеренгу по росту. Обучение понятию «высокий старт».	
2	Повторение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении. Повторение техники челночного бега 3x10	
3	Развивать скоростные качества. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30,60м.	
4	Понятия «основная стойка», «равняйся» «смирно», «вольно». Развитие скорости и ориентации в пространстве. Совершенствование челночного бега. Подготовка к выполнению норм ГТО.	
5	Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку. Развитие скоростных качеств в беге на короткие дистанции. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта	
6	Развитие ловкости, внимания в метании малого мяча на дальность. ОРУ Метание мяча 150грамм с разбега.	
7	Развивать выносливость. Обучение бегу с изменением частоты шагов. Метание мяча 150грамм разбега. Подготовка к выполнению норм ГТО	
8	Ознакомление с основными способами развития выносливости, бег 500,800м, в умеренном темпе.	
9	Развитие двигательных качеств в беге на выносливость. Бег по слабо пересеченной местности 1000м.	
10	Подготовка к выполнению норм ГТО. Бег 1000 метров	

11	Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности дистанция до 1000м	
12	Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Обучение парным упражнениям. Разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	
13	Совершенствование прыжки в длину с небольшого разбега с/п «Согнув ноги».	
14	Развивать скоростно - силовые качества. ОРУ. Подготовка к выполнению норм ГТО. Прыжки в длину с места.	
15	Развивать силовые способности. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подготовка к выполнению норм ГТО.Подтягивание из виса, на высокой (мальчики), низкой (девочки) перекладинах.	
16	Развивать скоростно - силовые способности. Общеразвивающие упражнения в движении. Подъем туловища из положения, лежа на спине. Подготовка к выполнению норм ГТО.	
	2 четверть (24 часа) Гимнастика с элементами акробатики. (18ч)	
17	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий: вис, упор. Обучение вису углом на гимнастической стенке и перекладине.	
18	Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Подготовка к выполнению норм ГТО. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	
19	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазание по наклонной гимнастической скамейкеПовторение техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке.	
20	Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке	
21	Обучение правилам страховки. Разучивание ОРУ с обручем.Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	
22	Разучивание упражнений для формирования правильной осанки Совершенствование упражнений на узкой рейке гимнастической скамейки;	
23	Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Совершенствование упражнений «цапля», «ласточка», перекаты, кувырка вперед.	
24	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способы закаливания. Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад	
25	Совершенствование ОРУ на гимнастической скамейке.Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед,кувырка назад.	
26	Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики.	

27	Повторение кувырка в сторону. Развития равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Совершенствование техники упражнения «мост» из положения лёжа.	
28	Развитие гибкости в упражнении «мост». Повторение упражнения «мост». Совершенствование «стойки на лопатках» выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях.	
29	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат».	
30	Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики.	
31	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад. Разучивание гимнастической комбинации.	
32	Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Соединение акробатических упражнений.	
33	Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Соединение акробатических упражнений.	
34	Подготовка к выполнению норм ГТО. Наклон вперед из положения стоя.	
	3 четверть (30 часов) Лыжная подготовка. (18 часов)	
35	Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Закрепление навыков ходьбы на лыжах « ступающим шагом» без палок.	
36	Объяснение значения занятий на лыжах для укрепления здоровья. Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами.	
37	Развитие координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах. Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.	
38	Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000м.	
39	Обучение подъему на лыжах различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками. Совершенствование скользящего шага.	
40	Совершенствование навыка подъема на небольшое возвышение и спуска в основной стойке. Развитие скоростно-силовых способностей при передвижении скользящим шагом.	
41	Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажному ходу без палок и с палками.	
42	Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом	
43	Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование подъема и спуска в основной стойке, торможения падением.	
44	Совершенствование поворотов на месте и в движении переступанием и приставным шагом. Обучение падению на бок на месте и в движении под	

	уклон.	
45	Совершенствование умения передвижения попеременным двухшажным ходом по дистанции до 1000 м.	
46	Подготовка к выполнению норм ГТО Контроль двигательных качеств: ходом по дистанции до 1000 м	
47	Разучивание торможение лыжами «плугом». Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500м. в медленном темпе	
48	Повторение передвижение на лыжах «змейкой»; подъема ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1500м.	
49	Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1000м в быстром темпе без учета времени	
50	Развивать выносливость Соревнования на дистанции 1000м	
51	Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1.5км в быстром темпе без учета времени	
52	Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах. Прохождение дистанции до 1500м.ранее изученными ходами.	
	IV – четверть. (24 часа) Легкая атлетика (16ч)	
53	Повторение ТБ по легкой атлетике. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	
54	Развитие прыгучести в прыжках в длину с места и с разбега	
55	Подготовка к выполнению норм ГТО. Повторение прыжка в длину с места. Разучить метание мяча в цель с 5 -6 шагов.	
56	Строевые упражнения. Развитие координации. Совершенствовать метание мяча в цель с места.	
57	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствовать челночный бег 3x10	
58	Развитие скоростных качеств посредством бега, Подготовка к выполнению норм ГТО Контроль за развитием двигательных качеств: бег 30,60м	
59	Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал.мяча 150 гр. на дальность.	
60	Строевые упражнения. Развитие координации.	
61	Подготовка к выполнению норм ГТО. Контроль двигательных качеств: метание на дальность	
62	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке, бег 1000м без учета времени.	
63	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места метание мал.мяча 150 гр. на дальность.	
64	Развитие координационных способностей. Эстафетный бег.	
65	Развитие выносливости. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 2000 без учёта времени.	
66	Подготовка к выполнению норм ГТО. Контроль за развитием двигательных	

	качеств: бег 1000м	
67	Кроссовая подготовка ,бег по слабо пересечённой местности 1500м.	
68	Специальные беговые упражнения. Соревнования. Эстафета 10х60.	

3 класс

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Количество учебных часов. На изучение физической культуры в 3 классе отводится 2 часа в неделю, всего – 68 часа.

Основы знаний о физической культуре История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности (в течение года). Занятия. Контроль величины нагрузки по показателям Ч.С.С. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование.Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Лёгкая атлетика Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы. Бег: челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег 30м, бег 60м, бег 1000. с учётом времени,

бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений. Прыжки; прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, в длину с места.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние. Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Гимнастика с основами акробатики Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски. Наклон вперёд из положения сидя, подтягивание на низкой перекладине (девочки), подтягивание на высокой перекладине (мальчики)

Баскетбол

- передвижение правым и левым боком;
- ловля и передача мяча у стены;
- ловля и передача мяча в парах и тройках;
- ведение мяча шагом прямо и по кругу;
- бросок мяча двумя руками от груди в кольцо; эстафеты с передачами; ведением и бросками мяча.

Освоение умений владеть волейбольным мячом и их закрепление в подвижных играх учащимися:

Мини-волейбол:

- передвижение в стойке волейболиста вперед;
- правым и левым боком;
- броски и ловля мяча двумя руками сверху у стены (на фаланги пальцев);
- передача и ловля мяча на фаланги пальцев над собой;

-передача и ловля двумя сверху в парах через сетку;

-броски прямой рукой мяча снизу в стену.

Гандбол:

-верхний опорный бросок мяча;

-нижний опорный бросок мяча;

- бросок мяча в прыжке;

- тактико-технические приёмы защиты и нападения;

- простые технические приёмы вратаря;

- участвовать в спортивных играх с элементами гандбола

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: восновой, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение «плугом».

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных

соревнованиях,

в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах)

- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений,
- трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Предметные результаты

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лежа на спине;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «елочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;

- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся получат возможность научиться:

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные результаты

Регулятивные.

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре,
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки; организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем

человека, развитием человека;

- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Учащиеся получат возможность научиться:

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по
физической культуре (3 класс)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Знания о физической культуре	В ходе урока
2	Легкая атлетика	32
3	Гимнастика с основами акробатики	18
4	Лыжная подготовка	18
	Итого	68

Тематическое планирование по физической культуре 3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1 четверть (24 часа) Легкая атлетика. (16ч)		
1	Правила ТБ на уроках физкультуры. Построение в шеренгу по росту. Содержание комплекса утренней зарядки. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге.	1
2	Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном беге в течении 5 минут.	1
3	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м	1
4	Совершенствование техники челночного бега. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Контроль двигательных качеств: челночный бег 3x10м.	1
5	Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Совершенствовать прыжки в длину с места.	1
6	Совершенствование строевых упражнений. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.	1
7	Развитие выносливости в медленном беге в течении 5 минут. Обучение метанию малого мяча на дальность с места.	1
8	Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Обучение метанию малого мяча на дальность с разбега.	1
9	Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	1
10	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью. Развитие выносливости в медленном беге в течении 6 минут	1
11	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м.	1
12	Обучение специальным беговым упражнениям. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта.	1
13	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 60 м. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1
14	Повторение перестроений в две шеренги, в две колонны. Повторение подъема туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине.	1
15	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности до 1500м.	1
16	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин.	1

2 четверть (24 часа) Гимнастика с элементами акробатики.(18 часов)		
17	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий: вис, упор. Развитие силы в упражнении вис углом на гимнастической стенке	1
18	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники перекатов.	1
19	Совершенствование кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки. Прыжки на скакалке разным способом.	1
20	Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед.	1
21	Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях.	1
22	Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	1
23	Совершенствование лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку; упражнения «мост».	1
24	Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост».	1
25		
26	Ознакомление с видами физических упражнений. Совершенствование упражнений «цапля», «ласточка», кувырка вперед	1
27	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат».	1
28	Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики.	1
29	Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Закрепление навыков выполнения нескольких упражнений акробатики подряд.	1
30	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки. Обучение лазанию по канату.	1
31	Повторение ходьбы по узкой рейке, гимнастической скамейки с поворотами. Развитие силы и ловкости в лазанье по канату.	1
32		
33	Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Подтягивание из виса на высокой, низкой перекладинах.	1
34	Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. Соединение акробатических упражнений.	1

3 четверть (30 часов) Лыжная подготовка.(18 часов)		
35	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Правила переноски лыж и палок. Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1
36	Совершенствование навыков ходьбы на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
37	Совершенствование ступающего и скользящего шагов без палок; поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км	1
38	Повторение подъемов на склон и спуск в низкой стойке без палок. Совершенствование навыков передвигаться скользящим шагом по дистанции 1 км со средней скоростью.	1
39	Обучение поворотам приставным шагом при прохождении дистанции скользящим шагом. Совершенствование подъемов на лыжах различными способами, спуска в основной стойке и торможению палками.	1
40	Совершенствование различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Прохождение дистанции 1.5 км в медленном темпе.	1
41	Освоение техники лыжных ходов. Повторение попеременного двухшажного хода без палок и с палками.	1
42	Разучивание одновременных ходов. Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом	1
43	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование навыков передвижения одновременными ходами. Чередование ранее изученных ходов	2
44	Совершенствование поворотов на месте и в движении. Закрепление навыков падения на бок на месте и в движении под уклон; чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции.	1
45	Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 1.5км	1
46	Повторение торможение лыжами «плугом». Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 1км.	1
47	Повторение передвижение на лыжах «змейкой». Совершенствование подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 1.8км.	1
48	Совершенствование лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции 2км. в среднем темпе	1
49	Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1.5км в быстром темпе без учета времени.	1
50	Развитие внимания, двигательных качеств. Соревнования на дистанции 1 км	1
51	Совершенствование лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков,	1

	торможение. Прохождение дистанции 2км. в темпе выше среднего.	
	Резервные уроки при t ниже 15 *:	
	ОФП. Эстафеты. ОРУ. Техника ведения б/мяча с изменением скорости. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок.	
	ОФП. Техника метания набивного мяча в цель. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз). Техника бросков б/мяча двумя руками от груди .	
	ОФП. Развитие физических качеств. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз). Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие прыжковых качеств.	
	4 четверть (24 часа) Лёгкая атлетика (16 часов)	
52	Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на перекладине.	1
53	Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега. Способом «перешагивание»	1
54	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Повторение прыжков через низкие барьеры. Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
55	Строчные упражнения. Контроль пульса. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
56	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	1
57	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
58	Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднятие туловища из положения лежа на спине; прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
59	Развивать скоростные качества. Совершенствование бросков мал.мяча в цель. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1
60	Обучение разбегу, отталкиванию и приземлению в прыжках в длину Разучивание упражнений со скакалкой. Совершенствовать метание мяча на дальность.	1
61	Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и в тройках. Метание мяча на дальность с небольшого разбега.	1
62	Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и в тройках. Метание мяча на дальность с небольшого разбега.	1
63	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 60 м	1
64	Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений	1

	полосы препятствий. Совершенствование техники челночного бега. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60м.	
65	Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10м. Эстафета с преодолением полосы препятствий.	1
66	Совершенствование навыков бега на длительное время. Кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности.	1
67	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени.	1

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Количество учебных часов. На изучение физической культуры в 3 классе отводится 2 часа в неделю, всего - 68 часа.

Основы знаний о физической культуре Развитие физической культуры в России в XVII-XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование. Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по одному в движении с поворотом.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Лёгкая атлетика

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы

Бег: челночный бег 3x10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м, 1000 м, на время, с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 6 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360°, прыжки со скакалкой за 30 с, в длину с места.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м,

метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, вис углом, преодоление полосы препятствий Наклон вперёд из положения сидя, подтягивание на низкой перекладине (девочки), подтягивание на высокой перекладине (мальчики). Наклон вперёд из положения сидя, стоя.

Лыжная подготовка.

Организуемые команды и приёмы: повторить изученные в 1-3 классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором».

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учебы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую

жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Предметные результаты

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII-XIX вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Учащиеся получают возможность научиться;

• определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий

физической культурой;

- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные

на развитие определённых физических качеств;

- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
 - осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
 - определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определенных физических качеств

и группировать их.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации по различным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы,
- необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

прохождения программного материала по физической культуре (4 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Знания о физической культуре	В ходе урока
2	Легкая атлетика	32
3	Гимнастика с основами акробатики	18
4	Лыжная подготовка	18
	Итого	68

Тематическое планирование по физической культуре 4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1 четверть (24 часа) Легкая атлетика (16 ч)		
1	Правила ТБ на уроках физкультуры. Построение в шеренгу по росту. Содержание комплекса утренней зарядки.	1
2	Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге.	1
3	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м	1
4	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м, 60м.	1
5	Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Контроль двигательных качеств Бег на скорость (60м)	1
6	Развитие выносливости в медленном беге. Бег 1000 м без учета времени.	1
7	Особенности развития физкультуры у разных народов. Развитие выносливости в медленном беге в течении 5 минут.	1
8	Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Обучение метания мал. мяча на дальность с 5 -6 шагов.	1
9	Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Контроль двигательных качеств: метание на дальность.	1
10	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м бег, 70м. ходьба).	1
11	Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью. Кросс 1 км.	1
12	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью. Развитие выносливости в медленном беге в течении 6 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете.	1
13	Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Прыжок в длину с разбега; с места.	1
14	Повторение перестроений в две шеренги, в две колонны. Повторение подъема туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.	1
15	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
16	Совершенствование техники челночного бега. Подготовка к	1

	выполнению нормативов (ГТО). Контроль двигательных качеств: челночный бег 3x10м.	
	2 четверть (24 часа) Гимнастика с элементами акробатики (18часов)	
17	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий: вис, упор. Развитие силы в упражнении вис углом на гимнастической стенке	1
18	Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползанья «по-пластунски». Повторение кувырка в сторону	1
19	Повторение ходьбы по узкой рейке гимнастической скамейки с поворотами. Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке.	1
20	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировке. Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед.	1
21	Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях.	1
22	Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	1
23	Совершенствование лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку; упражнения «мост».	1
24	Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост».	1
25	Ознакомление с видами физических упражнений. Совершенствование упражнений «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Закрепление навыков выполнения нескольких упражнений акробатики подряд.	1
26	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат».Техники опорных прыжков через гимнастическую скамейку.	1
27	Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях. Отработка техники опорных прыжков через гимнастическую скамейку.	1
28	Совершенствование строевых упражнений. Разучить техники опорных прыжков через гимнастический «козёл».	1
29	Совершенствование строевых упражнений. Разучить техники опорных прыжков через гимнастический «козёл».	1
30	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки. Совершенствовать технику опорного прыжка через гимнастическую	1

	снаряд «козёл»..	
31	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствовать лазание по канату в два приёма.	1
32	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствовать лазание по канату в два приёма.	1
33	Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Совершенствовать лазание по канату в два приёма.	1
34	Разучивание упражнений разминки. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Контроль двигательных качеств с обручами. Совершенствовать лазание по канату в два приёма. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.	1
	3 четверть (30 часов) Лыжная подготовка. (18 часов)	
35	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Правила переноски лыж и палок. Ходьба на лыжах ступающим, скользящим шагом.	1
36	«Зарядка лыжника». Совершенствование навыков ходьбы на лыжах ступающим и скользящим шагом	1
37	Совершенствование ступающего и скользящего шагов без палок; поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км	1
38	Повторение подъемов на склон и спуск в низкой стойке без палок. Совершенствование навыков передвигаться скользящим шагом по дистанции 1 км со средней скоростью.	1
39	Обучение поворотам приставным шагом при прохождении дистанции скользящим шагом. Совершенствование подъемов на лыжах различными способами, спуска в основной стойке и торможению палками.	1
40	Совершенствование различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Прохождение дистанции 1.5 км в медленном темпе.	1
41	Освоение техники лыжных ходов. Повторение попеременного двухшажного хода без палок и с палками.	1
42	Разучивание одновременных ходов. Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом	1
43	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование навыков передвижения одновременными ходами. Обучение чередованию ходов	1
44	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование навыков передвижения одновременными ходами. Обучение чередованию ходов	1
45	Совершенствование поворотов на месте и в движении. Закрепление	1

	навыков падения на бок на месте и в движении под уклон; чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции.	
46	Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 1.5км	1
47	Повторение торможение лыжами «плугом». Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 1км.	1
48	Повторение передвижение на лыжах «змейкой». Совершенствование подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 1.8км.	1
49	Совершенствование лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции 2км. в среднем темпе Техники передвижения на лыжах	1
50	Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1.5км в быстром темпе без учета времени.	1
51	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.	1
52	Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).Ходьба на лыжах по пересеченной местности до 2 км.	1
	4 четверть (24 часа) Легкая атлетика (16часов)	
53	Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на перекладине.	1
54	Строевые упражнения. Контроль пульса Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега.	1
55	Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места	1
56	Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
57	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	1
58	Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
59	Совершенствование бросков малого мяча в цель. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)Контроль, за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин.	1
60	Разучивание упражнений со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой; бросков малого мяча в цель	1
61	Правила безопасности на улице. Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с	1

	ускорением. Бег на 60 м.	
62	Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60м	1
63	Совершенствование навыков бега на длительное время; метание малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность	1
64	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени	1
65	Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
66	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости Бег по пересеченной местности дистанция до 2км.	1
67	Техника безопасности на воде. Плавание как средство для профилактики нарушения осанки школьника.	1
68	Упражнения для освоения воды. Упражнения для изучения техники плавания.	1