

МАОУ "Шергинская СОШ"

Директор

Будовникова Е.В.

Приказ № « 41 » от 2023г.

« 21 »

Степуринская

Российская Федерация, Республика Башкортостан, г. Стерлитамак, ул. Степуринская, д. 10

2023г

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

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

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

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

Подводящие упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

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

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

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

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

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организуемые команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

1) патриотического воспитания:

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

2) гражданского воспитания:

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

3) ценности научного познания:

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

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

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

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

4) формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений,

установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

5) экологического воспитания:

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

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

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

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

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

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

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

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

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

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

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

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

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

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

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

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

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

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

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

осваивать способы игровой деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 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	10			
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4			
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	5			
2.3	Строевые команды и построения	1			
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34			
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	20			
1.3	Организирующие команды и приёмы	2			

Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23			
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1			04.09	
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1			06.09	Практическая работа
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1			08.09	Практическая работа
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1			11.09	Практическая работа
5	Основные направления физической культуры и спорта	1			13.09	Практическая работа
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1			15.09	Практическая работа
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1			18.09	Практическая работа

8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1			20.09	Практическая работа
9	Техника выполнения основных строевых команд	1			22.09	Практическая работа
10	Техника выполнения строевых упражнений	1			25.09	Практическая работа
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1			27.09	Практическая работа
12	Принципы закаливания	1			29.09	
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1			02.10	Практическая работа
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1			04.10	Практическая работа
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1			06.10	Практическая работа
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1			09.10	Практическая работа
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1			11.10	Практическая работа
18	Виды танцевальных движений	1			13.10	Практическая

						работа
19	Элементы физических упражнений, ассоциированные с характерным движением животных	1			16.10	Практическая работа
20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1			18.10	Практическая работа
21	Техника выполнения гимнастического шага	1			20.10	Практическая работа
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1			23.10	Практическая работа
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1			25.10	Практическая работа
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1			27.10	Практическая работа
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1				Практическая работа
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1				Практическая работа
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				Практическая работа
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				Практическая работа

29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1				Практическая работа
30	Техника выполнения упражнений для гибкости голеностопного сустава	1				Практическая работа
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности стопы	1				Практическая работа
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1				Практическая работа
33	Техника выполнения упражнений для укрепления стопы	1				Практическая работа
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1				Практическая работа
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				Практическая работа
36	Методика составления комбинаций упражнений	1				Практическая работа
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				Практическая работа
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1				Практическая работа
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1				Практическая работа
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1				Практическая работа
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1				Практическая работа

42	Техника выполнения упражнений для гибкости плечевого пояса	1				Практическая работа
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1				Практическая работа
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1				Практическая работа
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1				Практическая работа
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1				Практическая работа
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1				Практическая работа
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1				Практическая работа
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1				Практическая работа
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1				Практическая работа
51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1				Практическая работа
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1				Практическая работа
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1				Практическая работа
54	Методика контроля величины нагрузки	1				Практическая

	и дыхания при выполнении упражнений					работа
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1				Практическая работа
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1				Практическая работа
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1				Практическая работа
58	Ролевые подвижные игры	1				Практическая работа
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1				Практическая работа
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1				Практическая работа
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1				Практическая работа
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1				Практическая работа
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1				Практическая работа
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1				Практическая работа
65	Эстетическое воспитание на уроках	1				Практическая

	физической культуры: игровые задания по ролям					работа
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1				Практическая работа
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1				Практическая работа
68	Игры с гимнастическим предметом	1				Практическая работа
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1				Практическая работа
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1				Практическая работа
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1				Практическая работа
72	Спортивные эстафеты с мячом	1				Практическая работа
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1				Практическая работа
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1				Практическая работа
75	Организующие команды при построении	1				Практическая работа
76	Организующие команды при	1				Практическая

	передвижении, перестроении					работа
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1				Практическая работа
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1				Практическая работа
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование гибкости	1				Практическая работа
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование координации	1				Практическая работа
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1				Практическая работа
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1				Практическая работа
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1				Практическая работа
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1				Практическая работа
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1				Практическая работа

86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1				Практическая работа
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1				Практическая работа
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1				Практическая работа
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1				Практическая работа
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1				Практическая работа
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1				Практическая работа
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1				Практическая работа
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1				Практическая работа
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1				Практическая работа
95	Техника выполнения спортивных	1				Практическая

	упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой					работа
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1				Практическая работа
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1				Практическая работа
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1				Практическая работа
99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1				Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

