

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Ключевская средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

_____ Е.Б. Ярош

«_» _____ 2020

«Утверждаю»

Директор МБОУ КСОШ

_____ В.А. Петрова

«_» _____ 2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету (курсу)
Физическая культура
4 класс
на 2020-2021 учебный год

ФИО разработчика: Викберг М.Г

Должность: учитель начальных классов

Категория: БК

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа составлена в соответствии с :

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с учетом изменений, внесенных приказом Министерства образования и науки РФ от 26.11.2010г. №1241) (далее - ФГОС начального общего образования);
3. Приказом Минпросвещения России от 22.11.2019 N 632 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345"
4. Постановлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПин 2.4.2. 2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (далее СанПин 2.4.2.2821-10);
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 “Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"
6. Основной общеобразовательной программой НОО.
7. Учебным планом МБОУ «Ключевская сош» на 2020-2021 учебный год
8. Примерной программой по учебному предмету «Физическая культура»
9. Положением о рабочей программе по ФГОС НОО,ООО,СОО МБОУ «Ключевская сош» и авторской программой по УМК «Перспективная начальная школа», физическая культура, 4 класс, авторы Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В, издательство Академкнига / Учебник, 2016.

Цель изучения курса «Физическая культура» – формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности при проведении разнообразных занятий по физической культуре, содействие развитию личности учащихся и укрепление их физического и духовного здоровья.

Основные учебно-воспитательные задачи курса приведены в соответствии с направлениями федерального компонента Государственного стандарта начального общего образования:

укрепление здоровья школьников и формирование умений использования средств физической культуры во благо человека (оздоровительная деятельность);

формирование знаний по физической культуре и спорту, здоровому и безопасному образу жизни и обучение двигательным действиям (образовательная деятельность);

формирование социально значимых качеств личности и стремлений, содействие нравственному и социальному развитию, успешному обучению, развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом (воспитательная деятельность);

формирование двигательной подготовленности, содействие гармоничному физическому развитию (развивающая деятельность).

охрана и укрепление психического и физического здоровья детей.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура является одним из важнейших предметов начальной школы: во-первых, она жизненно необходима для естественного роста и развития ребенка; во-вторых, выполняет функцию физической и психоэмоциональной рекреации, способствует снятию эмоционального напряжения школьника, в том числе и от гиподинамии в учебном процессе; в-третьих, физическая культура призвана обеспечить развитие физических качеств, сформировать интерес и потребность в регулярной двигательной активности и здоровом образе жизни. Кроме того, физическая культура обеспечивает воспитание нравственных качеств личности и развитие социальных компетенций учащихся через участие в спортивно-игровой деятельности и физической подготовке.

Физическая культура предполагает сопряженное развитие физических качеств, расширение двигательного арсенала младших школьников, формирование знаний об основных видах и формах физкультурной, спортивной и оздоровительной деятельности, в том числе о здоровом образе жизни. Причем, при возрастающей важности когнитивной составляющей, основным видом деятельности на уроках физической культуры остается развивающая двигательная деятельность, выполнение которой, требует от ученика умения слышать и распознавать команды, соблюдать дисциплинарные требования и взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса, что содействует развитию социально значимых качеств личности.

В соответствии с ФГОС:

на ступени начальной школы осуществляется укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, становление мировоззрения обучающихся, формирование способности к организации своей деятельности, осуществление ее контроля и оценки;

при итоговой оценке качества освоения ООП должна учитываться готовность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни;

программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать: пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье; формирование установки на использование здорового питания; использование оптимальных двигательных режимов, потребности в занятиях физической культурой и спортом; развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

В примерных программах по физической культуре выделяется три раздела: «Знания о физической культуре» (блоки «Физическая культура», «Из истории физической культуры» и «Физические упражнения»), «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Требования ФГОС не могут быть реализованы в рамках традиционного содержания раздела «Знания о физической культуре» и обуславливают расширение теоретического материала.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с Примерным учебным планом для образовательных учреждений, использующих УМК «Перспективная начальная школа», курс физической культуры изучается с 1 по 4 класс по три часа в неделю. При этом в 4 классе курс рассчитан на 105 часов (35 учебных недель).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» отражаются в положительном отношении школьника к занятиям физической культурой и спортом и накоплении необходимых знаний для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании.

Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой опыт подготовки человека к жизни, развития заложенных в него природой физических и психических способностей, но и опыт утверждения и закалки моральных, нравственных начал, проявляющихся в процессе физкультурной деятельности. Таким образом, в физической культуре находят свое отражение достижения людей в совершенствовании физических, психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств составляет ценности физической культуры и определяют ее как одну из граней общей культуры человека.

Кроме того, в процессе физкультурного образования происходит:

формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;

принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, готовности не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметными результатами освоения предмета «Физическая культура являются:

соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе;

использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной;

ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура».

участие в спортивной жизни класса, школы, района, и т.д.;

продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности.

Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» отражают:

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, трудовой деятельности 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, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметные результаты проявляются в знаниях: о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; правил предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подборе спортивной одежды, обуви и инвентаря, организации мест занятий, поведения на занятиях; о здоровом образе жизни: его составляющих и правилах; основ истории физической культуры и Олимпийского движения; о физических упражнениях, их влиянию на физическое развитие и развитие физических качеств; о видах спорта.

Предметные результаты проявляются в умениях применять знания при решении самостоятельных физкультурно-оздоровительных задач. Выпускник начальной школы должен уметь:

использовать все формы физкультурной деятельности в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки, самостоятельные оздоровительные занятия, подвижные игры и др.);

целенаправленно составлять и использовать комплексы упражнений для утренней зарядки, профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, развития физических качеств, гимнастики для глаз;

проводить самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, оценивать физическую нагрузку по показателям частоты сердечных сокращений;

вести здоровый образ жизни, соблюдать принципы здорового питания.

Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» к концу 4-го года обучения.

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся в третьем классе научатся: различать и сравнивать различные формы физической культуры, их направленность; раскрывать правила составления комплексов упражнений для разных форм физической культуры; перечислять упражнения для развития равновесия; наблюдать за действиями спортсменов.

Обучающие получают возможность научиться: планировать и организовать использование различных форм занятий физической культурой в режиме дня; разъяснять основы развития быстроты.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся: перечислять правила составления режима дня; составлять комплексы утренней гимнастики; наблюдать и запоминать упражнения, предлагаемые учителем, тренером и другими участниками учебного процесса; разъяснять роль дыхания и называть упражнения для формирования правильного дыхания; перечислять основные принципы закаливания.

Обучающиеся получают возможность научиться: понимать и объяснять механизмы закаливания; организовать самостоятельное закаливание организма; перечислять названия и значение витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека; наблюдать за здоровым образом жизни окружающих людей.

В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся: обосновывать значение дыхания для физкультурной и спортивной деятельности; перечислять упражнения, формирующие правильное дыхание и развивающие дыхательную систему.

Обучающиеся получают возможность научиться проводить наблюдения за собственным дыханием в покое, в быту и во время занятий физической культурой.

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся научатся узнавать спортивные эстафеты в разных видах спорта; перечислять и сравнивать особенности стилей плавания; объяснить роль участников спортивной тренировки; перечислять основные правила и приемы игры в волейбол.

Обучающиеся получают возможность научиться: перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься третьеклассникам; узнавать отличительные черты видов спорта из программы Олимпийских игр.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся: излагать факты истории физической культуры в видах спорта из школьной программы; перечислять символы и атрибуты Олимпийских игр.

Обучающиеся получают возможность научиться: узнавать талисманов Олимпийских игр.

В результате освоения практического раздела предмета «Физическая культура» обучающиеся в третьем классе научатся:

выполнять комплексы общеразвивающих физических упражнений, комплексы упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки;

выполнять физические упражнения для развития физических качеств: быстроты и силы, координации, гибкости и выносливости;

выполнять прыжки в длину с места и разбега; передвигаться на лыжах с палками; самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками; играть в пионербол; выполнять акробатические упражнения (стойки, перекаты, висы);

Обучающиеся получают возможность научиться: лазать по канату (3 метра); играть в баскетбол по упрощенным правилам; уверенно передвигаться на коньках по прямой и по повороту; выполнять упражнения дыхательной гимнастики.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Выполнение комплексов общеразвивающих физических упражнений, упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки, дыхательной гимнастики. Выполнение упражнений для развития физических качеств: быстроты и силы (наивысшие темпы роста у детей в возрасте 9 лет), координации, гибкости и выносливости.

Характеристика видов деятельности обучающихся. Различать физические упражнения по воздействию на организм человека. Отбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики и других комплексов разной целевой направленности. Составлять и выполнять комплексы физических упражнений разной целевой направленности. Характеризовать показатели физической подготовки. Развивать физические качества.

Легкая атлетика. Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки в высоту с разбега («ножницы»).

Характеристика видов деятельности обучающихся. Осваивать технику прыжков. Развивать скоростные способности. Проявлять смелость и настойчивость. Выявлять технические ошибки и исправлять их.

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения: мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой. Упражнения на узкой рейке гимнастической скамьи на равновесие.

Характеристика видов деятельности обучающихся. Осваивать технику выполнения акробатических упражнений. Проявлять смелость и настойчивость. Выявлять технические ошибки и исправлять их.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед. Стойка на лопатках. Мостик положения лежа на спине .

Характеристика видов деятельности обучающихся. Развивать физические качества: координационные способности, гибкость, силу. Проявлять смелость и настойчивость при выполнении гимнастических упражнений прикладного характера.

Подвижные игры.

Характеристика видов деятельности обучающихся. Самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

Спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча игрокам команды. Обучение броску по кольцу.

Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперед-вверх. Упражнения для обучения подачам.

Характеристика видов деятельности обучающихся. Осваивать и совершенствовать технические действия спортивных игр, использовать их в игровой деятельности.

Находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий разными учениками, выделять признаки и элементы.

Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

Тематическое планирование практической части предмета «Физическая культура», с одной стороны, сохраняет традиционное содержание и порядок изучаемых тем, с другой стороны, Стандарт предоставляет возможность педагогу выбрать средства и методы физического воспитания исходя из возможностей учебного учреждения, опыта и интересов и учителя, и обучающихся.

При организации уроков физической культуры в начальной школе необходимо помнить, что основной метод - игровой; важными физическими качествами успешной учебы являются выносливость, координация и сила мышц, обеспечивающих позу школьника. Возраст 7-10 лет характеризуется высокой степенью чувствительности к воздействию физических нагрузок и наибольшим количеством периодов с высоким естественным приростом двигательных качеств. В младшем школьном возрасте происходит поступательное развитие всех механизмов энергообеспечения и развитие аэробных способностей

Календарно-тематическое планирование

	Название темы	Количество часов на изучение	Сроки по плану	Количество контрольных работ	Планируемые предметные результаты
Легкая атлетика					
1.	Инструктаж по охране труда и техника безопасности на цуроках легкой атлетики.	1			<p>Научатся: организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми</p> <p>Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре</p>
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1			<p>Научатся: ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений</p>
3	Высокий старт.	1			<p>Научатся: понимать необходимость развития основных физических качеств и как измерять их уровень развития</p>
4	Развитие координационных способностей. Эстафеты.	1			<p>Научатся: сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта</p> <p>Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре</p>
5-8	Развитие скоростных способностей Специальные беговые упражнения.	4			<p>Научатся: выполнять бег с изменением темпа, сдавать тестирование метания мяча на дальность;</p> <p>Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре</p>
9-11	Развитие скоростно-	3			<p>Научатся: выполнять сдавать тестирование</p>

	силовых способностей.				прыжка в длину с места Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре
Метание					
12	Метание мяча на дальность.	1			Научатся: организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре
Прыжки					
13-15	Развитие силовых способностей и прыгучести.	3			Научатся: выполнять строевые команды, группировку, усложненный вариант выполнения кувырков вперед, упражнения на внимание
16	Прыжок в длину с разбега.	1			Научатся: выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание; сдавать тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с; Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре
Кроссовая подготовка					
17	Развитие выносливости.	1			Научатся: выполнять разминку со средними обручами (кольцами), упражнения на внимание; сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя; Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре

18	Развитие силовой выносливости	1			<p>Научатся: выполнять разминку со средними обручами (кольцами); сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; играть в подвижную игру «Бездомный заяц».</p> <p>Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре</p>
19	Развитие силовой выносливости. Длительный бег.	1			<p>Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад; проходить станции круговой тренировки; соблюдать правила техники безопасности во время выполнения физических упражнений</p>
20	Преодоление препятствий	1			<p>Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад; проходить станции круговой тренировки; соблюдать правила техники безопасности во время выполнения физических упражнений</p>
21	Преодоление препятствий. Прыжковые упражнения	1			<p>Научатся: выполнять упражнения на внимание и координацию движений; сдавать тестирование виса на время;</p> <p>Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре</p>
22-24	Гладкий бег. Специальные беговые упражнения	3			
Подвижные игры с элементами баскетбола					

25-26	Стойки и передвижения	2			<i>Научатся:</i> выполнять разминку с гимнастическими палками, упражнения на внимание; лазать по гимнастической стенке; перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой
27-29	Ловля и передача мяча.	3			<i>Научатся:</i> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, технику «оленьего» бега, упражнения на внимание; играть в подвижную игру «Мышеловка»
30-35	Бросок мяча Варианты ловли и передачи мяча.	6			<i>Научатся:</i> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, соблюдать технику безопасности на уроках физкультуры
36-38	Развитие ловкости Специальные беговые упражнения.	3			
39-41	Игровые задания	3			<i>Научатся:</i> выполнять строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали»; разминку в движении
42-45	Игровые задания Развитие координационных способностей.	4			<i>Научатся:</i> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, соблюдать технику безопасности на уроках физкультуры
Гимнастика					

46-50	СУ. Основы знаний	5			<p>Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие</p> <p>координации движений, технику «оленьего» бега, упражнения на внимание; играть в подвижную игру «Мышеловка»</p>
51-55	Акробатические упражнения. Силовая подготовка.	5			<p>Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, соблюдать технику безопасности на уроках физкультуры</p>
56-58	Развитие гибкости	3			<p>Научатся: выполнять строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали»; разминку в движении</p>
59-62	Упражнения в упорах Развитие силовых способностей.	4			<p>Научатся: выполнять разминку на скамейках, серию кувырков вперед, полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках, упражнение на равновесие</p>
63-66	Развитие координационных способностей Прыжковые упражнения.	4			<p>Научатся: выполнять строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали»; разминку в движении</p>
67-70	Лазание и перелезание. Специальные беговые упражнения.	4			<p>Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, соблюдать технику безопасности на уроках физкультуры</p>
Кроссовая подготовка					
71-	Преодоле-	6			<p>Научатся: выполнять разминку на скамейках,</p>

76	ние препятст-вий				серию кувырков вперед, полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках, упражнение на равновесие
77-80	Длитель-ный бег Развитие силовой выносливости	4			Научатся: выполнять строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали»; разминку в движении
Легкая атлетика					
81-85	Развитие скоростных способностей. Высокий старт	5			Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, технику «оленьего» бега, упражнения на внимание; играть в подвижную игру «Мышеловка»
86-88	Развитие координационных способностей. Эстафеты.	3			Научатся: выполнять разминку на скамейках, серию кувырков вперед, полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках, упражнение на равновесие
89-92	Развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражне-ния.	4			Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, соблюдать техни-ку безопасности на уроках физкультуры
Метание					
93-96	Метание мяча на дальность. Прыжко-вые упражне-ния.	4			Научатся: выполнять разминку на скамейках, серию кувырков вперед, полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках, упражнение на равновесие
97-99					

Прыжки					
100-102	Развитие силовых способностей и прыгучести Специальные беговые упражнения.	3			<p>Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, технику «оленьего» бега, упражнения на внимание; играть в подвижную игру «Мышеловка»</p>
103-105	Развитие силовых способностей . Специальные беговые упражнения	3			<p>Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, соблюдать технику безопасности на уроках физкультуры</p>