

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тульской области
Муниципальное образование город Новомосковск
МБОУ "Центр образования №23"

РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ
решением педагогического совета
МБОУ «Центр образования № 23»
Протокол от 29 августа 2024 г. № 6

Приложение к основной
образовательной программе начального
общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1090728)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Новомосковск, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

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

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну

ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закалывающими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаляющие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать прироста в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
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	1	0	Практические работы	www.edu.ru www.school.edu.r
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	Практические работы	www.edu.ru www.school.edu.r
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1		Практические работы	www.edu.ru www.school.edu.r
1.2	Осанка человека	1		Практические работы	www.edu.ru www.school.edu.r
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		Практические работы	www.edu.ru www.school.edu.r

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		Практические работы	https://574.spb.ru/images/fgo
2.2	Лёгкая атлетика	10		Практические работы	https://574.spb.ru/images/fgo
2.3	Лыжная подготовка	10		Практические работы	https://574.spb.ru/images/fgo
2.4	Подвижные и спортивные игры	15		Практические работы	https://574.spb.ru/images/fgo
Итого по разделу		45			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16		Практические работы	https://574.spb.ru/images/fgo
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 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	3	0	Практические работы	www.edu.ru www.school.edu.r
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	3	0	Практические работы	www.edu.ru www.school.edu.r
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	Практические работы	https://574.spb.ru/images/fgo
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0		www.edu.ru www.school.edu.r
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	Практические	https://574.spb.ru/images/fgo

				работы	
2.2	Легкая атлетика	10	0	Практические работы	https://574.spb.ru/images/fgo
2.3	Лыжная подготовка	10	0	Практические работы	https://574.spb.ru/images/fgo
2.4	Подвижные игры	10	0	Практические работы	https://574.spb.ru/images/fgo
Итого по разделу		40			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	0	Практические работы	https://574.spb.ru/images/fgo
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	Практические работы	www.edu.ru www.school.edu.r
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	Практические работы	www.edu.ru www.school.edu.r
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	Практические работы	www.edu.ru www.school.edu.r
2.3	Физическая нагрузка	2	0	Практические работы	www.edu.ru www.school.edu.r
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	Практические работы	www.edu.ru www.school.edu.r

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	Практические работы	www.edu.ru www.school.edu.r
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	Практические работы	https://574.spb.ru/images/fgo
2.2	Легкая атлетика	10	0	Практические работы	https://574.spb.ru/images/fgo
2.3	Лыжная подготовка	10	0	Практические работы	https://574.spb.ru/images/fgo
2.4	Плавательная подготовка	8	0	Практические работы	https://574.spb.ru/images/fgo
2.5	Подвижные и спортивные игры	10	0	Практические работы	https://574.spb.ru/images/fgo
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	0	Практические работы	https://574.spb.ru/images/fgo
Итого по разделу		13			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	Практические работы	www.edu.ru www.school.edu.r
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	Практические работы	www.edu.ru www.school.edu.r
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0		
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	Практические работы	www.edu.ru www.school.edu.r

1.2	Закаливание организма	1	0	Практические работы	www.edu.ru www.school.edu.r
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	Практические работы	https://574.spb.ru/images/fgo
2.2	Легкая атлетика	10	0	Практические работы	https://574.spb.ru/images/fgo
2.3	Лыжная подготовка	10	0	Практические работы	https://574.spb.ru/images/fgo
2.4	Плавательная подготовка	8	0	Практические работы	https://574.spb.ru/images/fgo
2.5	Подвижные и спортивные игры	10	0	Практические работы	https://574.spb.ru/images/fgo
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	0	Практические работы	https://574.spb.ru/images/fgo
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
2	Современные физические упражнения	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
6	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
7	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
8	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r

9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
10	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
11	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
16	Чем отличается ходьба от бега	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
17	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
18	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
19	Обучение равномерному бегу в	1	0	Практические		https://574.spb.ru/images/fgo

	колонне по одному с невысокой скоростью			работы		
20	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
21	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
22	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
23	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
24	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
25	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo

29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
36	Считалки для подвижных игр	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
37	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
38	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo

39	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
40	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
41	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
42	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
43	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
44	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
45	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
46	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
47	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
48	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
49	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo

				работы		
50	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
51	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
52	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo

	лыжах. Подвижные игры					
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo

	набивного мяча. Подвижные игры					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
3	Современные Олимпийские игры	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
4	Физическое развитие	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
5	Физические качества	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
6	Сила и быстрота как физическое качество	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
7	Закаливание организма	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
8	Утренняя зарядка	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
9	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	Практические		www.edu.ru www.school.edu.r

				работы		
10	Строевые упражнения и команды	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
11	Прыжковые упражнения	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
12	Гимнастическая разминка	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
13	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
15	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
16	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
17	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
18	Танцевальные гимнастические движения	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
19	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r

20	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
21	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
22	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
23	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
24	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
25	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
26	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
27	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
28	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
29	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo

30	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
32	Спуск с горы в основной стойке	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
33	Спуск с горы в основной стойке	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
34	Подъем лесенкой	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
35	Подъем лесенкой	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
38	Торможение лыжными палками	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
39	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo

40	Игры с приемами баскетбола	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
41	Игры с приемами баскетбола	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
42	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
43	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
44	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
45	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
46	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
47	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
48	Футбольный бильярд	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
49	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
50	Освоение правил и техники	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты			работы		
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo

57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r

	теннисного мяча в цель. Подвижные игры					
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
2	Виды физических упражнений	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
4	Дозировка физических нагрузок	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
5	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
6	Закаливание организма под душем	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
7	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
8	Строевые команды и упражнения	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
9	Строевые команды и упражнения	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r

				работы		
10	Лазанье по канату	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
11	Лазанье по канату	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
12	Лазанье по канату	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
16	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
17	Прыжки через скакалку	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
18	Правило поведения при занятиях лёгкой атлетикой	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
19	Прыжок в длину с разбега	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r

20	Броски набивного мяча	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
21	Броски набивного мяча	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
22	Челночный бег	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
23	Челночный бег	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
24	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
25	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
26	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
27	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
28	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
29	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo

30	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
31	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
32	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
33	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
34	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
35	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
36	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
37	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
38	Правила поведения в бассейне	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
39	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo

40	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
41	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
42	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
43	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
44	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
45	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
46	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
47	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
48	Спортивная игра баскетбол	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
49	Спортивная игра баскетбол	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo

50	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
51	Спортивная игра волейбол	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
52	Спортивная игра волейбол	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
53	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
54	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
55	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
56	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r

59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
7	Закаливание организма	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
8	Акробатическая комбинация (Гимнастика)	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r

9	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
10	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
11	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
12	Обучение опорному прыжку	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
13	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
14	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
15	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
16	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
17	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
18	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
19	Упражнения в прыжках в высоту	1	0	Практические		www.edu.ru www.school.edu.r

	с разбега			работы		
20	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
21	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
22	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
23	Беговые упражнения	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
24	Беговые упражнения	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
25	Метание малого мяча на дальность	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
26	Метание малого мяча на дальность	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
27	Метание малого мяча на дальность	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
28	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
29	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r

30	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
31	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
33	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
34	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
38	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
39	Подводящие упражнения	1	0	Практические		https://574.spb.ru/images/fgo

				работы		
40	Подводящие упражнения	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
41	Подводящие упражнения	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
42	Упражнения с плавательной доской	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
43	Упражнения с плавательной доской	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
44	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
45	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
46	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
47	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
48	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
49	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo

50	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
51	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
52	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
53	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
54	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
55	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
56	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo

59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r

65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	Практические работы		www.edu.ru www.school.edu.r
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	Практические работы		https://574.spb.ru/images/fgo
69		1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

<https://574.spb.ru/images/fgo>

