

Комитет по образованию Локтевского района Алтайского края
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
"Самарская средняя общеобразовательная школа"

Рассмотрено: Методическим советом Протокол № ____1____ от 28.08.2021	Принято: Педагогическим советом Протокол № ____1____ От 30.08.2021	Утверждена: Директор: МКОУ «Самарская СОШ» _____Лоскутова А.П Приказ № 59 От 30.08.2021
---	---	---

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

Предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»

Ступень 1

1 класс

Срок реализации 1 год

Разработчик : Сорокин С.П.

Учитель физической культуры

с. Самарка

2021

Пояснительная записка

Рабочая программа второго класса начального общего образования по физической культуре составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

- учебного плана МКОУ «Самарская СОШ» на 2021 – 2022 учебный год.
- Основная образовательная программа среднего общего образования МКОУ «Самарская СОШ», утвержденная приказом № 59 от 30.08.2021

При разработке рабочей программы в тематическом планировании должны быть учтены возможности использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленных в электронном (цифровом) виде и реализующих дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

Место учебного предмета в учебном плане МКОУ «Самарская СОШ»

На изучение физической культуры в 1 классе отводится 3 ч в неделю. Курс рассчитан на 99 ч. (33 учебные недели). Примерная рабочая программа, часы — резерв, они будут использованы в конце учебного года на часы, которые совпадут с праздничными днями или на итоговое повторение, обобщение изученного по программе материала

Содержание учебного предмета

Раздел учебного курса	Кол-во часов
Знания о физической культуре	2
Способы самостоятельной деятельности	2
Физическое совершенствование	95
Итого	99

1) Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила

безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

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

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями на материале основной гимнастики:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения со стандартными значениями.

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

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных ролевых играх с заданиями на выполнение движений под музыку, изображение движением или гимнастическим упражнением (элементом гимнастического упражнения) типовых движений одушевлённых предметов; выполнять игровые задания; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег; упражнения основной гимнастики на эффективное развитие физических качеств (гибкость, координация), увеличение подвижности суставов и эластичности мышц;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны на 90°; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 90° в обе стороны);
- осваивать способы игровой деятельности

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль.

Права на проведение Олимпийских игр. Олимпийские игры в России.

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки.

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

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

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

Подводящие упражнения

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой. Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Равновесие («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на 45°. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны.

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»).

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Музыкально-сценические игры: «Веселю свою игрушку», «Маленькие мышки прячутся от кошки», «Музыкальный паровозик», «Бабочка», «Танцуем вместе», «Весёлый круг», «Танцуем сказку». Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.

Организующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись».

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
	<i>Знания о физической культуре</i>	2		
1	Что понимается под физической культурой.	1		
2	Что понимается под физической культурой.	1		
	<i>Способы самостоятельной деятельности</i>	2		
3	Режим дня школьника.	1		
4	Режим дня школьника.	1		
	<i>Физическое совершенствование</i>	95		
	<i>Оздоровительная физическая культура</i>	3		
5	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1		
6	Осанка человека.	1		
7	Утренняя зарядка и физкультминутки.	1		
	<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура.</i> <i>Легкая атлетика</i>	10		
8	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1		
9	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1		
10	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1		
11	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1		
12	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1		
13	Прыжок в длину с места.	1		
14	Прыжок в длину с места.	1		
15	Прыжок в длину с места.	1		
13	Прыжок в длину и высоту с прямого разбега.	1		
14	Прыжок в длину и высоту с прямого разбега.	1		

	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	12		
15	Исходное положение.	1		
16	Исходное положение.	1		
17	Исходное положение.	1		
18	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культурой	1		
19	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культурой.	1		
20	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культурой.	1		
21	Гимнастические упражнения.	1		
22	Гимнастические упражнения.	1		
23	Гимнастические упражнения.	1		
24	Акробатические упражнения.	1		
25	Акробатические упражнения.	1		
26	Акробатические упражнения.	1		
	<i>Лыжная подготовка</i>	15		
27	Строевые команды в лыжной подготовке.	1		
28	Строевые команды в лыжной подготовке.	1		
29	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1		
30	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1		
31	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1		
32	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1		
33	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1		
34	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1		
35	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1		
36	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1		
37	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1		
38	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1		
39	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1		
40	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1		
41	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1		
	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	20		
42	Подвижные и спортивные игры. Эстафета с ведением мяча.	1		
43	Подвижные и спортивные игры. Эстафета с ведением мяча.	1		
44	Подвижные и спортивные игры. Эстафета с	1		

	ведением мяча.			
45	Подвижные и спортивные игры. Эстафета с ведением мяча.	1		
46	Подвижные и спортивные игры. Эстафета с ведением мяча.	1		
47	Подвижные и спортивные игры. Метко в цель.	1		
48	Подвижные и спортивные игры. Метко в цель.	1		
49	Подвижные и спортивные игры. Метко в цель.	1		
50	Спортивные игры. Баскетбол.	1		
51	Спортивные игры. Баскетбол.	1		
52	Спортивные игры. Баскетбол.	1		
53	Спортивные игры. Баскетбол.	1		
54	Спортивные игры. Баскетбол.	1		
55	Спортивные игры. Баскетбол.	1		
56	Спортивные игры. Футбол.	1		
57	Спортивные игры. Футбол.	1		
58	Спортивные игры. Футбол.	1		
59	Спортивные игры. Футбол.	1		
60	Спортивные игры. Футбол.	1		
61	Спортивные игры. Футбол.	1		
	<i>Прикладно – ориентированная физическая культура</i>	21		
62	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
63	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
64	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
65	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
66	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
67	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
68	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
69	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
70	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
71	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
72	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
73	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
74	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
75	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
76	Подготовка к выполнению нормативных	1		

	требований комплекса ГТО			
77	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
78	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
79	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
80	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
81	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
82	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
	Легкая атлетика	17		
83	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1		
84	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1		
85	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1		
86	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1		
87	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1		
88	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1		
89	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1		
90	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1		
91	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1		
92	Прыжок в длину и высоту с прямого разбега.	1		
93	Прыжок в длину и высоту с прямого разбега.	1		
94	Прыжок в длину и высоту с прямого разбега.	1		
95	Прыжок в длину и высоту с прямого разбега.	1		
96	Прыжок в длину с места.	1		
97	Прыжок в длину с места.	1		
98	Прыжок в длину с места.	1		
99	Прыжок в длину с места.	1		
	Итого 99	часов		

6 Планируемые результаты.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся. Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

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

Гражданское воспитание:

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

Ценности научного познания:

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

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

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

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

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

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

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

Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

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

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

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

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

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

-приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);

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

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

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

- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта;

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

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

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

-описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

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

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

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

- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности; — конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

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

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

- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

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

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

Предметные результаты

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

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяют: полученные знания, освоенные обучающимися умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» и сенситивного периода развития детей возраста начальной школы виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

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

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

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

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

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

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

