МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2

СЕЛА ДОБРОЕ ИМЕНИ М.И.ТРЕТЬЯКОВОЙ

ДОБРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету «Физическая культура»**

для обучающихся 1-4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников 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 физкультминуток 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел

«Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно - ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ,

рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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 изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

* «Знания о физической культуре».
* «Способы самостоятельной деятельности».
* «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 272 ч. (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 68 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 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.

*Лёгкая атлетика.* Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность.

*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.*

1. 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 обтиранием. 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 поочерёдно 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.

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).

*Плавательная подготовка*. Изучение стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине. Игры в воде. Закаливание, безопасное поведение на воде.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

1. 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 физкультминутки 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 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 места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. 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.

1. 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. Упражнения в танце.

*Лёгкая атлетика.* Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. 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.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются 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, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

* 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

* 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 УУД:

* 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 учащихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

* 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.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

* характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
* понимать связь между закаливающими 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 УУД:

* объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:
* 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 учащимся;
* контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

* 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 закаливающие 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 триместрам;

коммуникативные УУД:

* 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 УУД:

* 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.

По окончанию четвёртого года обучения, учащиеся научатся: познавательные УУД:

* 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 УУД:

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

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1. класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

* + 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;
  + играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

1. класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

* + 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 длину с места;
  + 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.

1. класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

* 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 места;
* 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 движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол
* (ведение футбольного мяча змейкой).
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

1. класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

* + 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 движение в танце в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
  + выполнять прыжок в длину;
  + выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
  + демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
  + 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.

**Распределение учебных часов по блокам и модулям программы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Блоки | Модули | Разделы |
| Обязательная часть **(базовая) -54 часов.** | Модуль 1. Подвижные и  спортивные игры -**18часа** | Народные игр |
| Баскетбол  Пионербол |
| Модуль 2. Гимнастика -**12час.** | Гимнастика с элементами акробатики;  Висы и упоры;  Лазания и перелазание;  Опорный прыжок; |
| Модуль 3. Лёгкая атлетика -**14часов.** | Бег на скорость и на выносливость;  Метание;  Прыжки в высоту и в длину; |
| Модуль 4. Лыжная подготовка -**10часов.** | Классические хода;  Горнолыжная техника; |
| Модуль 5. Основы знаний по физической культуре – **в процессе урока.** | Естественные основы (здоровье и развитие человека)  Социально – психологические основы;  Приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля; |
| Часть по выбору участников образовательных отношений  **( вариативная)- 14часов** | Модуль 5 Футбол -**5часов.** | Мини-футбол |
| Модуль 6. Плавание -**3часа.** | Плавание (сухое) |
| Модуль 7. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности *-***6часов.** | Игра «Лапта» |

**Тематическое планирование с распределением часов и учётом программы воспитания**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Наименование разделов и тем | Количество часов | Воспитательный потенциал урока | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20    21  22,23,24  25  26,27  28  29  30  31  32  33  34  35  36  37  38  39  40  41  42  43  44  45  46  47    48  49  50,51,52  53  54  55  56  57  58  59,60  61,62  63  64  65  66  67  68 | **1-ЧЕТВЕРТЬ**  *Д/З – комплекс№1*  ***ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА***  **\*\*Основы знаний (в процессе уроков)**  Появление физической культуры и спорта. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. Общепринятые правила безопасности и требования на занятиях физической культурой, в том числе лёгкой атлетикой.  История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики (беговые, технические). Правильная последовательность и технические особенности выполнения легкоатлетических упражнений. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). История олимпийских игр. Олимпийская символика. Лёгкая атлетика и олимпийские игры.  Освоение ходьбы, обычная ходьба с изменением длины и частоты шага; обучение «высокому» старту;  Обучение - С.Б.У. (специально беговые упражнения)  Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей;  «Высокий» старт, бег с ускорением до 30м.; *Челночный бег*-*3\*10м*. Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1х1 м) с расстояния до 6м. Игры и эстафеты с бегом и метанием.  *«Высокий» старт, бег 30м;* Освоение техникипрыжка в длину: с места и разбега; «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м) Игры и эстафеты с бегом, прыжками.  Освоение технических навыков прыжков, прыжок в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега. *Метание мяча на дальность с места* из положения стоя лицом и боком по направлению метания; Игры и эстафеты с бегом, прыжками, метанием.  *Прыжки в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега.*  Закрепление технических навыков бега и развитие выносливости.*Смешанные передвижения (чередование бега и ходьбы и т.п.)-1000м*; Игры и эстафеты с бегом, прыжками и метанием.  ***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ***  *с элементами спортивных (баскетбол)*  Техника безопасности во время занятий играми; О.Р.У. на развитие специальных физических качеств, а также органов и систем, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемых приемов. Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча.  Варианты стойки игрока, перемещения в стойке.  Ведение мяча на месте и в движении (правой и левой рукой)  Ловля и передачи мяча на месте двумя руками от груди, двумя снизу, двумя из-за головы. Подвижные игры с мячом.  Ведение мяча на месте и в движении (шаге);  Ловля, передача мяча одной от плеча, передачи с последующим перемещением. Ведение мяча в движении правой, левой рукой. Игры с мячом.  *Ведение мяча в движении правой, левой рукой*. Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита. Ловля и передача мяча на месте, в движении, по кругу, во встречных колоннах и т.д. Игры с мячом.  Броски в кольцо двумя руками снизу, от груди, от головы.  Ловля и передача мяча на месте, в движении, по кругу, во встречных колоннах. Совершенствование ведения мяча в движении правой, левой рукой. Игры с мячом.  *Ловля и передачи мяча на месте двумя руками от груди.* Игровые упражнения с малыми и большими мячами развивающие двигательные качества, совершенствующие владение ловли и пере­дачи мяча и развивающие тактическое мышление. Броски в щит, кольцо двумя руками*;* Подвижные игры с мячом.  Игровые упражнения с малыми и большими мячами развивающие двигательные качества, совершенствующие владение ловли и пере­дачи мяча и развивающие тактическое мышление. Броски в щит, кольцо двумя руками*;* Подвижные игры с мячом.  Упражнения на соединение частей технического приема в целостные двигательные действия - броски, ловля мяча, пере­дача партнеру. Подвижные игры с мячом;  Упражнения на соединение частей технического приема в целостные двигательные действия - броски, ловля мяча, пере­дача партнеру. Подвижные игры с мячом;  *Броски в щит, кольцо.* Подвижные игры с тактическими действиями: «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу» и т.д.  Упражнения на соединение частей технического приема в целостные двигательные действия - броски, ловля мяча, пере­дача партнеру. Подвижные игры с тактическими действиями: «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу» и т.д.  Упражнения на соединение частей технического приема в целостные двигательные действия - броски, ловля мяча, пере­дача партнеру. Подвижные игры с тактическими действиями: «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу» и т.д.  **2- ЧЕТВЕРТЬ**  *Д/З – комплекс№2*  *ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА*  **Прыжок в высоту** **способом «перешагивание».**  ТБ во время прыжков в высоту; Обучение приземлению. Прыжки в высоту с прямого, бокового и разбега по дуге. Прыжки толчком двух, одной ног. Приземление на две, одну ногу.    Обучение переходу планки. Обучение отталкиванию в прыжке. Прыжки в высоту с места и с небольшого разбега; с доставанием подвешенных предметов; через длин­ную вращающуюся и короткую ска­калку; многоскоки с акцентом на отталкивание вверх.    Обучение разбегу. Прыжки в высоту с прямого, бокового и разбега по дуге.Разви­тие скоростно-силовых и коорди­национных способностей.  *Выполнение техники и контрольного норматива по прыжкам.*  ***ГИМНАСТИКА***  *С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ*  Основы знаний: Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Физическая культура у народов Древней Руси. История развития физической культуры в XVII–XIX вв. История развития гимнастики и её значение в жизни человека и в системе физического воспитания. Зарождение гимнастики как вида спорта. Физическая культур важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о ФК и спорте. Формы ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.  Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; Строевые приёмы и перестроения на месте *(на всех уроках)* Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата, формирование правильной осанки; на развитие координации движений, гибкости и силы *(на всех уроках)* Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре. Лазанье по наклонно поставленным скамейкам. Ползание и переползание по-пластунски;  О.Р.У. с гимнастической палкой; Строевые приёмы и перестроения на месте. **Акробатика:** Упоры, седы, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; кувырок вперед и назад; стойка на лопатках согнув ноги; кувырок в сторону; «мост» из положения лёжа. Преодоление гимнастической полосы препятствий: лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками;  *Акробатическая комбинация.* О.Р.У. с гимнастической палкой; Строевые приёмы и перестроения на месте. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания. Игры - задания, эстафеты,    О.Р.У. с гимнастической скакалкой; Строевые приёмы и перестроения на месте. Упражнения **в висах и упорах** на гимнастической стенке, перекладине, брусьях р/в; Преодоление гимнастической полосы препятствий: лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками;    *Строевые приёмы и перестроения на месте.* О.Р.У. с мячом; Лазанье по канату в два и в три приёма - обучение; Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Игры - задания, эстафеты, полосы препятствий  Опорный прыжок – обучение; Лазанье по канату в два и в три приёма; Упражнения в равновесии; Игры - задания, эстафеты, полосы препятствий  *Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне*.  Опорный прыжок.Лазанье по канату; Игры - задания, эстафеты, полосы препятствий  *Лазанье по канату;* Опорный прыжок. Игры - задания, эстафеты, полосы препятствий  *Опорный прыжок.* Преодоление гимнастической полосы препятствий: лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками;  Игры - задания, эстафеты.    **III- ЧЕТВЕРТЬ**  *Д/З – комплекс№3*  *ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА*  **Основы знаний:** Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Лыжный инвентарь. Подбор, перенос и транспортировка палок и лыж. Личная гигиена - одежда и обувь для занятий на лыжах. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой; правила подбора лыж и палок; История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Знаменитые Российские спортсмены-лыжники. Виды лыжного спорта. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.  Размыкания в строю. Выполнение команды «лыжи на плечо», «лыжи под руку», «лыжи к ноге», «на лыжи становись». Упражнения на лыжах для развития: координации. Ступающий шаг без палок и с палками; Игры эстафеты на лыжах;    Имитации отдельных фаз и положений лыжника: посадка лыжника, положение стоя на месте, имитация положения тела в фазе скольжения (поочередно на правой и левой ноге) Скользящий шаг без палок и с палками; Игры эстафеты на лыжах;  Основные элементы техники классического, попеременного двухшажного лыжного хода - в облегченных условиях. Обучение поворотам на месте и в движении. Скользящий шаг без палок и с палками; Игры эстафеты на лыжах;  *Техника скользящего шага.* Повороты на месте и в движении. Передвижение на лыжах до 1,5 км  Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Передвижение на лыжах.  Элементарные движения конькового хода. Повороты на месте и в движении. Игры эстафеты на лыжах;  *Поворот на месте.* Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Подъемы и спуски с небольших склонов; Игры на лыжах;  Передвижение на лыжах до 1,5 км. Подъемы и спуски с небольших склонов; Игры эстафеты на лыжах;  Движения конькового хода. Круговая эстафета с этапами по 150 м. Игры эстафеты на лыжах;  Передвижение на лыжах до 1,5 км. *Подъемы и спуски с небольших склонов;* Игры эстафеты на лыжах;  *Движение на лыжах по дистанции 1000 м*  *ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ*  **Основы знаний:** ТБ во время занятий подвижными играми; Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Народные игры как средство физической культуры. Культурные традиции как мостик между поколениями. «Простые» русские народные игры и развлечения.  Игры, отражающие отношение человека к природе:  «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы» и т.д. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры  Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «домики», «ворота», «встречный бой»«, «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод» и др.  Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости  Подвижные игры с тактическими действиями: «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей», «борьба за мяч», «мяч ловцу» и др.  Подвижные игры: «автомобили», «водяной», «горелки», «карлики и великаны», «музыкальные змейки», «нитка-иголка», «повтори за мной», «поезд», «эхо», «часовые и разведчики», «охотники и утки», «эстафета с лазаньем и перелезанием», «эстафета с элементами равновесия», «эстафета на полосе препятствий»и др.  Подвижные игры с беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам» и др.  Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота» и др.  **Плавание** (сухое).  **Основы знаний:** Сведения о значении занятий плаванием для здоровья. Способы плавания и их особенности. Сведения о личной гигиене и санитарии; Правила поведения в бассейне (в душе, раздевалке, на воде). Правила безопасности на водоеме, при катании на лодках, при передвижении по-осеннему, весеннему льду.  **Занятия в с/з**. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Специальные упражнения «пловца» для различных способов плавания. Выполнение движений руками имитирующие технику брасса, кроля на груди и кроля на спине из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа на груди и на спине). Выполнение движений ногами имитирующие технику кроля на груди и на спине, брасса из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа на груди и на спине). Выполнение согласованно движения руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.  **IV- ЧЕТВЕРТЬ**  *Д/З – комплекс№4*  *МИНИ-ФУТБОЛ*  **Основы знаний:** Чело­век – части тела, мышцы, кости и суставы.  Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений. Оказание первой помощи при травмах и ушибах на занятиях по спортивным играм. Правила безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры в мини -футбол;  Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы; Удары по мячу (правой и левой ногой) внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы, средней частью подъёма, внешней частью подъёма, носком. Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы.  Ведение мяча внешней, средней и внутренней частями подъёма, носком, внутренней стороной стопы. Эстафеты; подвижные игры. Остановка мяча, удары по мячу (правой и левой ногой) внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы, носком.  *Остановка мяча.* Удар по мячу головой. Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Ведение мяча внешней, средней и внутренней частями подъёма, носком, внутренней стороной стопы. Эстафеты; подвижные игры.  *Ведение мяча.* Способы выполнения отбора мяча. Удары по мячу. Применение приемов техники владения мячом и основных способов их выполнения в игровых упражнениях и играх (1х1; 2х2; 3х3) Эстафеты; подвижные игры.  *Удары по воротам.* Вбрасыванию мяча. Применение приемов техники владения мячом и основных способов их выполнения в игровых упражнениях и играх (1х1; 2х2; 3х3) Эстафеты; подвижные игры.  **Спортивная «Лапта»**  Основные правила игры в «Лапту», техника безопасности.  Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Игра в «Лапту» по упрощенным правилам  Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Удары мяча битой: сверху, сбоку. Ловля мяча с подачи. Игра в «Лапту» по упрощенным правилам  Упражнения для совершенствования технических приёмов игры. Эстафеты, игры с бегом и метанием. Игра в «Лапту» по упрощенным правилам    Игровые упражнения на совершенствование техники игры в «лапту» Эстафеты с бегом и метанием. *Игра в «Лапту» Игра в «Лапту» по упрощенным правилам*  *ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА*  **Основы знаний:** ТБ во время занятий физической культурой. Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.  Характеристика основных физических качеств: быстроты, гибкость, координации, силы и выносливости. Строение и системы человеческого тела. Влияние физических упражнений на развитие систем организма и органов чувств. Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений.  Освоение ходьбы, обычная ходьба с изменением длины и частоты шага; обучение «высокому» старту;  Обучение - С.Б.У. (специально беговые упражнения)  Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей, выносливости; равномерный, продолжительный бег;  Равномерный, продолжительный бег; «Высокий» старт, бег с ускорением до 30м.; *Челночный бег*-*3\*10м*. Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении *метания в цель* (1х1 м) с расстояния до 6м. Игры и эстафеты с бегом и метанием.  *«Высокий» старт, бег 30м;* равномерный, продолжительный бег; Освоение техникипрыжка в длину: с места и разбега; «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м) Игры и эстафеты с бегом, прыжками.  Освоение технических навыков прыжков, прыжок в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега. *Метание мяча на дальность с места* из положения стоя лицом и боком по направлению метания; равномерный, продолжительный бег; Игры и эстафеты с бегом, прыжками, метанием.  *Прыжки в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега.* Закрепление технических навыков бега и развитие выносливости.  *Смешанные передвижения (чередование бега и ходьбы и т.п.)-1000м*; Игры и эстафеты с бегом, прыжками и метанием. | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  3  1  2  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  3  1  1  1  1  1  1  2  2  1  1  1  1  1  1 | Патриотическое воспитание.  Гражданское воспитание.  Духовно-нравственное.  Физическое воспитание  Физическое воспитание  Физическое воспитание  Физическое воспитание  Патриотическое воспитание  Физическое воспитание  Духовно-нравственное воспитание  Физическое воспитание  Эстетическое воспитание.  Эстетическое воспитание  Патриотическое воспитание  Физическое воспитание  Духовно-нравственное воспитание  Эстетическое воспитание  Физическое воспитание  Эстетическое воспитание  Физическое воспитание  Эстетическое воспитание  Физическое воспитание  Эстетическое воспитание  Физическое воспитание  Патриотическое воспитание  Духовно-нравственное.  Физическое воспитание  Физическое воспитание  Физическое воспитание  Физическое воспитание  Физическое воспитание  Патриотическое воспитание  Физическое воспитание  Духовно-нравственное воспитание  Физическое воспитание  Физическое воспитание  Патриотическое воспитание  Физическое воспитание  Патриотическое воспитание  Физическое воспитание  Патриотическое воспитание  Духовно – нравственное воспитание.  Физическое воспитание  Патриотическое воспитание  Физическое воспитание  Физическое воспитание  Физическое воспитание | www.edu.ru www.school.edu.ru <https://uchi.ru/>  www.edu.ru www.school.edu.ru <https://uchi.ru/>  www.edu.ru www.school.edu.ru <https://uchi.ru/>  <http://www.fizkulturavshkole.ru/>  www.edu.ru www.school.edu.ru <https://uchi.ru/>  www.edu.ru www.school.edu.ru <https://uchi.ru/>  www.edu.ru www.school.edu.ru <https://uchi.ru/>  <http://www.fizkulturavshkole.ru/>  www.edu.ru www.school.edu.ru <https://uchi.ru/>  www.edu.ru www.school.edu.ru <https://uchi.ru/>  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/  <http://www.fizkulturavshkole.ru/>  www.edu.ru www.school.edu.ru <https://uchi.ru/>  www.edu.ru www.school.edu.ru <https://uchi.ru/>  www.edu.ru www.school.edu.ru <https://uchi.ru/>  www.edu.ru www.school.edu.ru <https://uchi.ru/>  www.edu.ru www.school.edu.ru <https://uchi.ru/>  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |