

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ / О.В. Хахулина /

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ «СОШ №33»

_____ /Потрусова Л.Н. /
Приказ от №264-од от 31.08.2022

Рабочая программа
по учебному предмету «физическая культура»
для обучающихся 1-4х классов МОУ «СОШ №33»
(базовый уровень)

Составитель:
Лутошкина Валентина Петровна
учитель физической культуры

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 прикладноориентированной 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 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 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.

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.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

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.

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 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.

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 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 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.

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.

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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

Предметные результаты

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.

2 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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- 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 третьем классе** обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической и игровой 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;
- 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 приросты в их показателях.

4 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 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;

- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- 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	Тематический блок (раздел)	Кол-во часов	Содержание учебного предмета, курса, дисциплины по тематическим блокам	Формы организации уроков с указанием количества часов		Основные виды учебной деятельности с учётом воспитательного потенциала урока	Электронные учебно-методические материалы
				Форма ОУ	Часы		
1	Знания о физической культуре	1	Что понимается под физической культурой	Фронтальная. Беседа	1	Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/
2	Способы самостоятельной деятельности	1	Режим дня школьника	Фронтальная. Беседа	1	Выполняют основные правила организации распорядка дня. Активизация познавательной деятельности учащихся.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
3	Оздоровительная физическая культура	2	3.1 Личная гигиена и гигиенические процедуры	Фронтальная. Беседа	0.5	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. высказывают мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивают влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/
			3.2 Осанка человека	Фронтальная. Беседа	0.5	Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/
			3.3 Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме	Фронтальная. Беседа	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/

			дня школьника			самостоятельных занятий в домашних условиях.	
4	Спортивно – оздоровительная физическая культура	54	4.1 Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	Фронтальная. Беседа	2	Объясняют название и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/
			4.2 Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	Фронтальная, групповая	2	Описывают исходные положения в физических упражнениях Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Сотрудничают с товарищами во время игр.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/
			4.3 Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	Фронтальная, групповая	3	выполняют организующие строевые команды, приемы в равновесии; отбирают и выполняют комплексы упражнений для физкультминуток. Описывают технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Соблюдают правила безопасности. Умеют выполнять упражнения и команды по строевой подготовке; оценивают величину нагрузки по частоте пульса. Анализируют технику выполнения упражнения, выявляют ошибки. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/
			4.4 Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастически	Фронтальная, индивидуальная	4	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждения появления ошибок и соблюдают правила безопасности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/

			е упражнения			<p>Овладевают азами техники выполнения упражнения.</p> <p>Обсуждают и анализируют технику выполнения упражнения.</p>	
			4.5 Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	Фронтальная, индивидуальная	4	<p>Выполняют по образцу акробатические элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблюдают правила поведения во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Овладевают азами техники выполнения упражнения.</p> <p>Обсуждают и анализируют технику выполнения упражнения.</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/
			4.6 Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	Фронтальная, групповая	12	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их значение. Выполняют легкоатлетические упражнения (бег);</p> <p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы и бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы и бега, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
			4.7 Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	Фронтальная, индивидуальная	4	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/
			4.8 Модуль "Лёгкая атлетика". Метание мяча на дальность	Фронтальная, индивидуальная	4	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений.</p> <p>Осваивают ее самостоятельно.</p> <p>Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/
			4.9 Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	Фронтальная, групповая	19	<p>Понимают и объясняют игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p> <p>Обсуждают и анализируют правила подвижной игры</p> <p>Умеют выполнять игровые действия разной функциональной направленности.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют типичные ошибки.</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/
5	Прикладно –	8	Рефлексия: демонстрация	Фронтальная	8	Применяют разученные упражнения для развития	https://resh.edu.ru/s

	ориентированная физическая культура		прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО			<p>скоростно-силовых, скоростных способностей. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p> <p>Оценивают свою силу, быстроту, ловкость и выносливость по приведённым показателям.</p>	subject/lesson/4063/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66					

2 КЛАСС

№ п/п	Тематический блок (раздел)	Кол-во часов	Содержание учебного предмета, курса, дисциплины по тематическим блокам	Формы организации уроков с указанием количества часов		Основные виды учебной деятельности с учётом воспитательного потенциала урока	Электронные учебно-методические материалы
				Форма ОУ	Часы		
1	Знания о физической культуре	1	1.1 История подвижных игр и соревнований у древних народов	Фронтальная. Беседа	0.5	Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/
			1.2 Зарождение Олимпийских игр	Фронтальная. Беседа	0.5	Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель зарождения Олимпийских игр.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/
2	Способы самостоятельной деятельности	3	2.1 Физическое развитие	Фронтальная. Беседа	1	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Инициирование высказывания учащимися своего мнения и отношения к социально значимой информации.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/
			2.2 Физические качества	Фронтальная. Беседа	0.5	Укрепляют мышцы с помощью специальных упражнений. Выработка личного отношения учащихся к образованию как ценности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
			2.3 Сила как физическое качество	Фронтальная. Беседа	0.2	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/

						Выработка личного отношения учащихся к образованию как ценности.	
			2.4 Быстрота как физическое качество	Фронтальная. Беседа	0.2	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Выработка личного отношения учащихся к образованию как ценности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/
			2.5 Выносливость как физическое качество	Фронтальная. Беседа	0.2	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Выработка личного отношения учащихся к образованию как ценности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/
			2.6 Гибкость как физическое качество	Фронтальная. Беседа	0.2	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Выработка личного отношения учащихся к образованию как ценности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/
			2.7 Развитие координации движений	Фронтальная. Беседа	0.2	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития координации. Выработка личного отношения учащихся к образованию как ценности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/
			2.8 Дневник наблюдений по физической культуре	Фронтальная. Беседа	0.5	Находят нужную информацию в учебнике Формируют первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
3	Оздоровительная физическая культура	2	3.1 Закаливание организма	Фронтальная. Беседа	0.5	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Осмысливают правила поведения в естественных водоемах. Вовлечение в закаливающие процедуры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/
			3.2 Утренняя зарядка	Фронтальная. Беседа	0.5	Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Привлечение внимание школьников к ценностному аспекту учебного материала.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/
			3.3 Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	Фронтальная. Индивидуальная Беседа	1	Выполняют основные правила организации распорядка дня. Побуждение к соблюдению общепринятых норм поведения.	
4	Спортивно – оздоровительная физическая культура	52	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</i>	Фронтальная. Беседа	3	Объясняют название и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/
			<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые</i>	Фронтальная. Групповая	4	Выполняют организующие строевые команды, приемы в равновесии;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/

			упражнения и команды			<p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждения появления ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Овладевают азами техники выполнения упражнения.</p> <p>Обсуждают и анализируют технику выполнения упражнения.</p>	
			<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка</i>	Фронтальная	2	<p>Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Осознают важность самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Формируют умения выполнять задание в соответствии с целью.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/
			<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой</i>	Фронтальная. Групповая	3	<p>Описывают технику данных упражнений</p> <p>Овладевают техникой прыжков через скакалку.</p> <p>Активизация познавательной деятельности учащихся.</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/
			<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения</i>	Фронтальная. Индивидуальная	5	<p>Выполняют по образцу акробатические элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблюдают правила поведения во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Овладевают азами техники выполнения упражнения.</p> <p>Обсуждают и анализируют технику выполнения упражнения.</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/
			<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</i>	Фронтальная	3	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их значение.</p> <p>Выполняют легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
			<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень</i>	Фронтальная. Групповая	4	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно.</p> <p>Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/

					освоения		
			<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения</i>	Фронтальная Индивидуальная	3	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/
			<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке</i>	Фронтальная. Групповая	3	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/
			<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения</i>	Фронтальная	3	<p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/
			<i>Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры</i>	Фронтальная Групповая	10	<p>Организовывают места занятий физическими упражнениями и подвижными играми. Соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.</p> <p>Понимают и объясняют игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p> <p>Обсуждают и анализируют правила подвижной игры для развития координации.</p> <p>Научатся правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях.</p> <p>Умеют выполнять игровые действия разной функциональной направленности.</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/
			<i>Модуль "Спортивные игры". Спортивные игры</i>	Фронтальная Групповая	9	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/

						<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют типичные ошибки.</p> <p>Овладевают техникой с мячом, подчиняют свои интересы интересам команды; соблюдают правила взаимодействия с игроками, передачу мяча, ведение мяча.</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/
5	Прикладно – ориентированная физическая культура	10	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Фронтальная	10	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых, скоростных способностей.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p> <p>Оценивают свою силу, быстроту, ловкость и выносливость по приведённым показателям.</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68					

3 КЛАСС

№ п/п	Тематический блок (раздел)	Кол-во часов	Содержание учебного предмета, курса, дисциплины по тематическим блокам	Формы организации уроков с указанием количества часов		Основные виды учебной деятельности с учётом воспитательного потенциала урока	Электронные учебно-методические материалы
				Форма ОУ	Часы		
1	Знания о физической культуре	1	Физическая культура у древних народов	Фронтальная. Беседа	1	Сравнивают развитие физической культуры. Объясняют природные, географические особенности, традиции и обычаи народа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/
2	Способы самостоятельной деятельности	2	2.1 Виды физических упражнений	Фронтальная. Беседа	1	Осваивают и излагают комплексы физических упражнений. Осваивают умения по самостоятельному выполнению комплексов упражнений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
			2.2 Измерение пульса на уроках физической культуры	Фронтальная. Беседа Индивидуальная	0.5	Узнают как измерить ЧСС. Характеризуют измерение ЧСС.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/
			2.3 Дозировка физической нагрузки во время	Фронтальная. Беседа	0.5	Узнают, как правильно распределять время занятий. Составляют комплексы упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/

			занятий физической культурой				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
3	Оздоровительная физическая культура	2	3.1 Закаливание организма	Фронтальная. Беседа	0.5	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Осмысливают правила поведения в естественных водоемах. Вовлечение в закаливающие процедуры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/
			3.2 Дыхательная гимнастика	Фронтальная.	1	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Вовлечение в интерактивные формы работы. Характеризуют физические качества. Применяют физические упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/
			3.3 Зрительная гимнастика	Фронтальная.	0.5	Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Вовлечение в интерактивные формы работы. Характеризуют физические качества. Применяют физические упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/
4	Спортивно – оздоровительная физическая культура	53	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	Фронтальная. Групповая	3	Описывают, различают и выполняют строевые упражнения и ОРУ. Описывают технику гимнастических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Проявляют качество силы при выполнении гимнастических упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/
			<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i>	Фронтальная. Индивидуальная	2	Описывают состав и содержание ОРУ. Осваивают технику выполнения лазания. Демонстрируют лазанье по канату. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/
			<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</i>	Фронтальная. Групповая	2	Описывают технику гимнастических упражнений. Предупреждают появления ошибок и соблюдают правила безопасности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/
			<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке</i>	Фронтальная. Групповая	2	Демонстрируют элементы акробатики. Осваивают технику лазания и перелазания.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/
			<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки</i>	Фронтальная. Групповая	2	Осваивают технику прыжков на скакалке. Демонстрируют прыжки на скакалке.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/

			через скакалку				
			Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	Фронтальная.	4	Описывают технику гимнастических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/
			Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	Фронтальная. Групповая	6	Проявляют качества силы, выносливости, быстроты и координации при выполнении физ. упражнений. Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания. Описывают и осваивают технику бросков мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/
			Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места и с разбега	Фронтальная. Групповая	6	Демонстрируют технику прыжка в длину. Проявляют качества силы, выносливости и координации при выполнении прыжков, бега и подтягивания.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/
			Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	Фронтальная. Групповая	8	Описывать технику беговых упражнений Описывать технику беговых упражнений Описывают технику беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Демонстрируют технику бега. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Выбирают темп бега индивидуально.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/
			Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	Фронтальная.	10	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Описывают и осваивают технику ведения, передачи и бросков мяча. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/
			Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	Фронтальная.	8	Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают навыки передачи, ловли, ведения мяча. Демонстрируют навыки ловли и передачи мяча. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/

						Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	
5	Прикладно – ориентированная физическая культура	10	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Фронтальная.	10	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых, скоростных способностей. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Оценивают свою силу, быстроту, ловкость и выносливость по приведённым показателям.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68					

4 КЛАСС

№ п/п	Тематический блок (раздел)	Кол-во часов	Содержание учебного предмета, курса, дисциплины по тематическим блокам	Формы организации уроков с указанием количества часов		Основные виды учебной деятельности с учётом воспитательного потенциала урока	Электронные учебно-методические материалы
				Форма ОУ	Часы		
1	Знания о физической культуре	2	1.1 Из истории развития физической культуры в России	Фронтальная. Беседа	1	Пересказывают тексты из истории физической культуры Обосновывают значение традиционных спортивных развлечений на Руси. Объясняют связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны Называют самые популярные виды спорта	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/
			1.2 Из истории развития национальных видов спорта	Фронтальная. Беседа	1	самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Описывают с помощью иллюстраций. Называют самые популярные виды спорта	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/
2	Способы самостоятельной деятельности	3	2.1 Самостоятельная физическая подготовка	Индивидуальная	0.5	Выполняют основные правила организации распорядка дня. Побуждение к соблюдению общепринятых норм поведения. Находят необходимую информацию. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Ведут наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/

						Заполняют индивидуальный дневник самоконтроля	
			2.2 Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	Фронтальная. Беседа	0.5	Формирование положительного отношения к учению. Формируют представлений о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека; Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/
			2.3 Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	Фронтальная. Беседа	1	определяют новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/
			2.4 Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	Фронтальная. Беседа	1	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
3	Оздоровительная физическая культура	1	3.1 Упражнения для профилактики нарушения осанки	Фронтальная.	0.5	Составляют комплекс упражнений для формирования правильной осанки Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/
			3.2 Закаливание организма	Фронтальная. Беседа	0.5	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Осмысливают правила поведения в естественных водоемах. Вовлечение в закаливающие процедуры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/
4	Спортивно – оздоровительная физическая культура	47	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</i>	Фронтальная. Беседа	2	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Объясняют название и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры; технику перекаты в группировке, лежа на животе. Выполняют организующие строевые команды и приемы; акробатические элементы - кувьрки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями. Обсуждают и анализируют технику выполнения упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/
			<i>Модуль "Гимнастика с основами</i>	Фронтальная. Групповая	5	Объясняют название и назначение гимнастических снарядов,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/

			<i>акробатики". Акробатическая комбинация</i>			руководствуются правилами соблюдения безопасности. Описывают технику гимнастических упражнений	
			<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок</i>	Фронтальная. Групповая	4	Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее. Выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Соблюдают технику безопасности, предупреждают появление ошибок оказывают помощь сверстникам в освоении опорного прыжка, анализируют их технику.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/
			<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</i>	Фронтальная.	3	самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Выполняют упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств	
			<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</i>	Фронтальная.	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
			<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в длину, в высоту с разбега</i>	Фронтальная. Групповая	4	Контролируют свою деятельность по результату, сохраняют заданную цель. Представляют конкретное содержание и сообщают его в устной форме. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/
			<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения</i>	Фронтальная. Групповая	4	Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их значение. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выполняют легкоатлетические упражнения Описывают технику выполнения ходьбы, бега осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/
			<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность</i>	Фронтальная. Групповая	4	Добывают недостающую информацию с помощью вопросов, слушают и слышат друг друга и учителя. Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения, осваивают ее самостоятельно	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/
			<i>Модуль "Подвижные и спортивные</i>	Фронтальная.	2	Организовывают места занятий физическими упражнениями и подвижными играми. Соблюдают правила поведения и пре-	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/

			<i>игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</i>		<p>дупреждения травматизма во время занятии.</p> <p>Организовывают места занятий подвижными играми.</p> <p>Руководствуются правилами игр.</p>		
			<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки</i>	Фронтальная.	6	<p>Понимают и объясняют игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;</p> <p>Обсуждают и анализируют правила подвижной игры для развития координации.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов.</p> <p>Осуществляют судейство</p> <p>Организовывают места занятий подвижными играми.</p> <p>Руководствуются правилами игр</p> <p>Выполняют упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/
			<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол</i>	Фронтальная. Групповая	4	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют типичные ошибки.</p> <p>Обсуждают и анализируют технику выполнения передачи мяча,</p> <p>организуют места занятий подвижными играми;</p> <p>Овладевают техникой подачи мяча на месте,</p> <p>выполнять прием и ловлю мяча, подчиняют свои интересы интересам команды; соблюдать правила организовывать места занятий подвижными играми; соблюдают правила во время проведения игр взаимодействия с игроками</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха, выполняют игровые действия разной функциональной направленности; передают эстафету с мячами.</p> <p>Осуществляют судейство</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/
			<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол</i>	Фронтальная. Групповая	4	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Обсуждают и анализируют технику выполнения ловли и</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/

					<p>передачи мяча, Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют типичные ошибки.</p> <p>Овладевают техникой ловлей мяча из различных положений, подчиняют свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p> <p>Выполняют броски мяча в цель. Подчиняют свои интересы интересам команды; соблюдают правила взаимодействия с игроками</p>	
			<p><i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Технические действия игры футбол</p>	<p>Фронтальная. Групповая</p>	<p>4</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Обсуждают и анализируют технику выполнения ловли и передачи мяча. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют типичные ошибки. Овладевают техникой ловлей мяча из различных положений, подчиняют свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками. Используют подвижные игры для активного отдыха, выполняют игровые действия разной функциональной направленности; выполнять броски мяча в цель. Подчиняют свои интересы интересам команды; соблюдают правила взаимодействия с игроками</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/</p>
5	<p>Прикладно – ориентированная физическая культура</p>	15	<p>Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>	<p>Фронтальная.</p>	<p>15</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых, скоростных способностей.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p> <p>Оценивают свою силу, быстроту, ловкость и выносливость по приведённым показателям.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/</p>
<p>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</p>		68				

