

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля «**Физическая культура**» составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286; (1 - 4 классы)
- Основной образовательной программы начального общего образования, утверждённой приказом № 301-О от 31.08.2022г;
- Учебным планом МБОУ «Каракулинская СОШ»;
- Локального нормативного акта «Положение о рабочей программе учебного предмета (курса) педагога, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт», утвержденного от 03.06.2022 №253-О
- Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов. 9-е издание Москва «Просвещение» 2012 г. (авторов Лях В.И., Зданевич А.А.), рекомендованной Министерством образования и науки РФ

Рабочая программа учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля «**Физическая культура**» сформирована с учетом рабочей программы воспитания.

Учебник:

В.И. Лях Физическая культура учебник для 1-4 классов, Москва «Просвещение» 2018 год.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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. 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

В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 физкультминутки и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

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

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

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

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

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;

— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

— играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
Раздел 1. Знания о физической культуре							
1.1.	Что понимается под физической культурой. ТБ на уроке физической культуры. Урок физической культуры в школе	1		1	обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними;	Устный опрос;	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта»
	Правила поведения на уроке физической культуры	1		1	культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ Урок «Как возникли первые соревнования» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Виды передвижения» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
Итого по разделу		2					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности							
2.1.	Режим дня школьника	1		1	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия	Устный опрос;	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики	1		1	первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);		
Итого по разделу		2					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура							

3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	1	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Устные опрос;	Урок «Закаливание» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/16899/
3.2.	Осанка человека	1	1	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямохождения и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Устные опрос;	
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	1	обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности	Практическая работа;	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/

				дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма);		
Итого по разделу		3				

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура

4.1.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Правила безопасности на уроке легкой атлетики.	1	1	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по	Практическая работа;	Урок «Как возникли первые соревнования» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Виды передвижения» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
	Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта	1	1			
	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Челночный бег. Зачет «Бег 30 м»	1	1			

					команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде)		
4.2.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны. Зачет «Прыжок в длину с места»	1		1	знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);; обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Практическая работа;	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622/ Урок « Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061/ Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/conspect/169081/
	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45°и 90° в обе стороны	1		1			
	Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам».	1		1			
4.3.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1		1	наблюдает выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);; разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);; разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;	Практическая работа;	Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам». https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/ Урок « Метание в цель. Игра «Точно в мишень» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/conspect/169122/
	Прыжок в длину с разбега 3 - 5 шагов. Игра «Удочка»	1		1			
	Прыжок в высоту с разбега в 4 -5 шагов. Зачет «Челночный бег»	1		1			
	Прыжок в длину с разбега 3 - 5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4 -5 шагов.	1		1			

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1		1	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;	Устные опрос;	Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1		1	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; наблюдают образец техники учителя,	Практическая работа;	Урок «Скакалка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/ Урок «Круговая тренировка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482 Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1		1	уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лежа);		
	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1		1			
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по	Практическая работа;	Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа. Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604
	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1		1	два);;		
	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь»,	1		1	разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;		
	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1		1			
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения. Упражнения общей разминки: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг)	1		1	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;	Практическая	

	Отработка навыков выполнения приставных шагов вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1		1	разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг;	рабо ота	
	Комплекс упражнений для с предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях	1		1	гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с		
	Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях	1		1	разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);		
4.8.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения.</i> Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1		1	наблюдает и анализирует образцы техники учителя, контролирует её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;	Пр акт иче ска я рабо ота	Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523
	Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1		1	обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на		
	Группировка, кувырок в сторону	1		1	животе;;		
	Отработка навыков выполнения группировки, кувырка вперед	1		1	обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;;		
	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1		1	разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;		
	Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1		1			
	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	1				
	Контрольная работа №1						
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Организационно -методические требования на уроке	1		1	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Пр акт иче ска я рабо ота ;	Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ Урок «Передвижение на лыжах»
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1		1	наблюдает и анализирует образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её	Пр акт иче ска я рабо ота ;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом»
	Техника ступающего шага на лыжах без палок	1		1	элементы;; разучивают		

	Скольльзящий шаг на лыжах без палок Повороты переступанием на лыжах без палок	1		1	имитационные упражнения техники передвижения на лыжах		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
	Ступающий шаг на лыжах с палками	1		1	ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;;		Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?»
	Зачет «Скольльзящий шаг». Повороты переступанием на лыжах с палками	1		1	разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/
	Скольльзящий шаг на лыжах с палками "змейкой" Спуск в основной стойке.	1		1	наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя		Урок «Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?»
	Скольльзящий шаг на лыжах с палками "змейкой" Спуск в основной стойке. Подъем «лесенкой»	1		1	скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага,		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/
	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом Зачет «Спуск в основной стойке». Подъем «лесенкой».	1		1	выделяют отличительные признаки;;		Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка»
	Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем «лесенкой»	1		1	разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/
	Закрепление скользящего и ступающего шага с поворотом переступанием на лыжах с палками и без палок	1		1	скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);; разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;		
	Итого по разделу	40					
Раздел 5 "Шахматы»							
5.1	Модуль «Шахматы». История шахмат. Шахматная доска	1		1	уметь ориентироваться на шахматной доску, белые и черные поля,	Практическая работа;	Шахматы , Шахматы для начинающих, Шахматы для детей , урок №1 - YouTube
	Шахматные фигуры.	1		1	горизонталь, вертикаль, диагональ, центр.		
	Зачет «Шахматные фигуры». Начальная расстановка фигур.	1		1	Начальное положение (начальная позиция);		
	Ходы и взятие фигур. Шахматные фигуры. Начальная расстановка фигур.	1		1	расположение каждой из фигур в начальной позиции; правило «ферзь		
	Цель шахматной партии.	1		1	любит свой цвет»; связь между горизонталями,		
	Игра всеми фигурами из начального положения	1		1	вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.		
	Игра всеми фигурами из начального положения	1		1	Правила хода и взятия каждой из фигур, игра «на уничтожение»,		
	Игра всеми фигурами из начального положения	1		1	белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны, качество, легкие и		

				тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки. Цель шахматной партии. Игра всеми фигурами из начального положения.		
	Итого по разделу	9				

Раздел 6. Прикладно-ориентированная физическая культура

6.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		1	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта»
	Зачет «Бег на 30 м»	1		1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1		1			
	Зачет «Челночный бег 3x10 м»	1		1			Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам»
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1		1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1		1			Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта»
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1		1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
	Зачет «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	1	1			Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее»
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий) Контрольная работа №2	1		1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1		1			Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам»
					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/		
					Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега»		
					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/		
					Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее»		

						https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень»» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/
	Итого по разделу	10				
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	0		