Приложение

к основной образовательной программе
основного общего образования,
утвержденной приказом 165[а] от 31.08.2023г.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Аксарихинская средняя общеобразовательная школа

Представлено
Педагогическим советом
Протокол от 28.08.2023 №1

Утверждаю:
Директор МКОУ Аксарихинская СОШ
_____А.В.Журская
Приказ от 31.08.2023г. № 166[а]

Журская Алла Валерьевна

Подписано цифровой подписью: Журская Алла Валерьевна
Дата: 2023.10.26 10:52:04 +05'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»

Уровень образования:	Основное общее образование
Стандарт:	ФГОС ООО
Уровень изучения предмета:	Базовый
Нормативный срок изучения предмета:	2 года
Класс:	5 – 6 класс
Учебный год:	2023/2024

п. Восточный

СОДЕРЖАНИЕ

1.СОДЕРЖАНИЕ

2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 5 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции;

подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 5 КЛАСС

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и

практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/
1.2	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/
1.3	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/
1.4	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/
Итого по разделу		4	
2.1	Режим дня и его значение для современного школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
2.2	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/
2.3	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
2.4	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	**https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/**
2.5	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	Укажите образовательные ресурсы
2.6	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/
2.7	Организация и проведение самостоятельных занятий	0	презентация
2.8	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0	презентация
2.9	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	презентация

2.10	Ведение дневника физической культуры	1	презентация
Итого по разделу		8	
3.1	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность	1	презентация
3.2	Упражнения утренней зарядки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/
3.3	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/
3.4	Водные процедуры после утренней зарядки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/
3.5	Упражнения на развитие гибкости	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/
3.6	Упражнения на развитие координации	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/
3.7	Упражнения на формирование телосложения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/
3.8	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/
3.9	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/
3.10	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/
3.11	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/
3.12	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/
3.13	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/
3.14	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/

	упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения		
3.15	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/
3.16	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/
3.17	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/
3.18	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Ведение баскетбольного мяча	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/
3.19	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/
3.20	*Модуль «Гимнастика».* Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/
3.17	*Модуль «Гимнастика».* Кувырок вперёд в группировке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/
3.18	*Модуль «Гимнастика».* Кувырок назад в группировке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/
3.19	*Модуль «Гимнастика».* Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/
3.20	*Модуль «Гимнастика».* Кувырок назад из стойки на лопатках	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/
3.21	*Модуль «Гимнастика».* Опорный прыжок на гимнастического козла	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/
3.22	*Модуль «Гимнастика».* Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/
3.23	*Модуль «Гимнастика».* Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/
3.24	*Модуль «Гимнастика».* Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/
3.25	*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/

	попеременным двухшажным ходом		
3.26	*Модуль «Зимние виды спорта».* Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/
3.27	*Модуль «Зимние виды спорта».* Повороты на лыжах способом переступания	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/
3.28	*Модуль «Зимние виды спорта».* Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/
3.29	*Модуль «Зимние виды спорта».* Спуск на лыжах с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/
3.30	*Модуль «Зимние виды спорта».* Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/
3.31	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/
3.32	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/
3.33	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/
3.34	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Удар по неподвижному мячу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/
3.35	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/
3.36	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Ведение футбольного мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/
3.37	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Обводка мячом ориентиров	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/
Итого по разделу		48	
4.1.	Физическая подготовка: освоение	8	https://resh.edu.ru/subject/lesso

	содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		n/7439/start/263013/
Итого по разделу		8	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/
Итого по разделу		4	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	**https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/**

2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	презентация
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0	презентация
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0	презентация
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	презентация
2.10	Ведение дневника физической культуры	1	презентация
Итого по разделу		8	
Раздел 3. Физическое совершенствование			
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/
3.6.	Упражнения на развитие координации	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/
3.8	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/
3.9	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/
3.10	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с	1	https://resh.edu.ru/subject/lesso

	максимальной скоростью на короткие дистанции		n/7459/
3.11	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/
3.12	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/
3.13	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/
3.14	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/
3.15	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/
3.16	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/
3.17	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/
3.18	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Ведение баскетбольного мяча	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/
3.19	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/
3.20	*Модуль «Гимнастика».* Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/
3.21	*Модуль «Гимнастика».* Кувырок вперёд в группировке	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/
3.22	*Модуль «Гимнастика».* Кувырок назад в группировке	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/
3.23	*Модуль «Гимнастика».* Кувырок вперёд	1	https://resh.edu.ru/subject/lesso

	ноги «скрёстно»		n/7456/
3.24	*Модуль «Гимнастика».* Кувырок назад из стойки на лопатках	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/
3.25	*Модуль «Гимнастика».* Опорный прыжок на гимнастического козла	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/
3.26	*Модуль «Гимнастика».* Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/
3.27	*Модуль «Гимнастика».* Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/
3.28	*Модуль «Гимнастика».* Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/
3.29	*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/
3.30	*Модуль «Зимние виды спорта».* Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/
3.31	*Модуль «Зимние виды спорта».* Повороты на лыжах способом переступания	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/
3.32	*Модуль «Зимние виды спорта».* Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/
3.33	*Модуль «Зимние виды спорта».* Спуск на лыжах с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/
3.34	*Модуль «Зимние виды спорта».* Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/
3.35	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/
3.36	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/
3.37	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Приём и передача	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/

	волейбольного мяча двумя руками снизу		
3.38	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/
3.39	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Удар по неподвижному мячу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/
3.40	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/
3.41	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/
3.42	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Ведение футбольного мяча	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/
3.43	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Обводка мячом ориентиров	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/
Итого по разделу		60	
Раздел 4. Спорт			
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
Итого по разделу		8	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	