

## Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

Приложение к программе основного общего образования,  
утвержденной приказом № 448 от 31.08.2022 года

ID 4608037

### СОДЕРЖАНИЕ

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.

*Модуль «Спортивные игры».*

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры,

национальных видов спорта, культурно-этнических игр. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### 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, 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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a> Задания банка заданий по функциональной грамотности <a href="https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
1.2	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a> Задания банка заданий по функциональной грамотности <a href="https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a> Задания банка заданий по функциональной грамотности <a href="https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a> Задания банка заданий по функциональной грамотности <a href="https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
	Итого по разделу	4			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a> Задания банка заданий по функциональной грамотности <a href="https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>

2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a> Задания банка заданий по функциональной грамотности <a href="https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a> Задания банка заданий по функциональной грамотности <a href="https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a> Задания банка заданий по функциональной грамотности <a href="https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a> Задания банка заданий по функциональной грамотности <a href="https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a> Задания банка заданий по функциональной грамотности <a href="https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a>
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a>
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a> Задания банка заданий по функциональной грамотности <a href="https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
2.10	Ведение дневника физической культуры.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a> Задания банка заданий по функциональной грамотности <a href="https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
	Итого по разделу	10			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					



3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность».	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a> Задания банка заданий по функциональной грамотности <a href="https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
3.2.	Упражнения утренней зарядки.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a> Задания банка заданий по функциональной грамотности <a href="https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a>
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a> Задания банка заданий по функциональной грамотности <a href="https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
3.5.	Упражнения на развитие гибкости.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a>
3.6.	Упражнения на развитие координации.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a> Задания банка заданий по функциональной грамотности <a href="https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
3.7.	Упражнения на формирование телосложения.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a> Задания банка заданий по функциональной грамотности <a href="https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность».	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a>

3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.resh.edu.ru/">https://fg.resh.edu.ru/</a> Задания банка заданий по функциональной грамотности <a href="https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.resh.edu.ru/">https://fg.resh.edu.ru/</a> Задания банка заданий по функциональной грамотности <a href="https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно».	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.resh.edu.ru/">https://fg.resh.edu.ru/</a>
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.resh.edu.ru/">https://fg.resh.edu.ru/</a> Задания банка заданий по функциональной грамотности <a href="https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.resh.edu.ru/">https://fg.resh.edu.ru/</a>
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.resh.edu.ru/">https://fg.resh.edu.ru/</a> Задания банка заданий по функциональной грамотности <a href="https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.resh.edu.ru/">https://fg.resh.edu.ru/</a> Задания банка заданий по функциональной грамотности <a href="https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.resh.edu.ru/">https://fg.resh.edu.ru/</a>
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.resh.edu.ru/">https://fg.resh.edu.ru/</a>

3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a>
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a> Задания банка заданий по функциональной грамотности <a href="https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a>
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a> Задания банка заданий по функциональной грамотности <a href="https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a> Задания банка заданий по функциональной грамотности <a href="https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a>
3.24.	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	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a>
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a> Задания банка заданий по функциональной грамотности <a href="https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>

3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.resch.edu.ru/">https://fg.resch.edu.ru/</a>
3.27.	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	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.resch.edu.ru/">https://fg.resch.edu.ru/</a> Задания банка заданий по функциональной грамотности <a href="https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.resch.edu.ru/">https://fg.resch.edu.ru/</a>
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.resch.edu.ru/">https://fg.resch.edu.ru/</a>
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.resch.edu.ru/">https://fg.resch.edu.ru/</a> Задания банка заданий по функциональной грамотности <a href="https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.resch.edu.ru/">https://fg.resch.edu.ru/</a>
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.resch.edu.ru/">https://fg.resch.edu.ru/</a>
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.resch.edu.ru/">https://fg.resch.edu.ru/</a> Задания банка заданий по функциональной грамотности <a href="https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.resch.edu.ru/">https://fg.resch.edu.ru/</a>
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.resch.edu.ru/">https://fg.resch.edu.ru/</a>

3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.resh.edu.ru/">https://fg.resh.edu.ru/</a>
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.resh.edu.ru/">https://fg.resh.edu.ru/</a> Задания банка заданий по функциональной грамотности <a href="https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.resh.edu.ru/">https://fg.resh.edu.ru/</a>
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения .технических действий игры волейбол	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.resh.edu.ru/">https://fg.resh.edu.ru/</a>
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.resh.edu.ru/">https://fg.resh.edu.ru/</a> Задания банка заданий по функциональной грамотности <a href="https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.resh.edu.ru/">https://fg.resh.edu.ru/</a>
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.resh.edu.ru/">https://fg.resh.edu.ru/</a> Задания банка заданий по функциональной грамотности <a href="https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.resh.edu.ru/">https://fg.resh.edu.ru/</a>
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.resh.edu.ru/">https://fg.resh.edu.ru/</a> Задания банка заданий по функциональной грамотности <a href="https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>

3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a>
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a> Задания банка заданий по функциональной грамотности <a href="https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров.	1	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a>
	Итого по разделу	47			
	Раздел 4. СПОРТ				
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	7	0	0	Российская Электронная школа <a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a> Задания банка заданий по функциональной грамотности <a href="https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">https://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
	Итого по разделу	7			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	

