

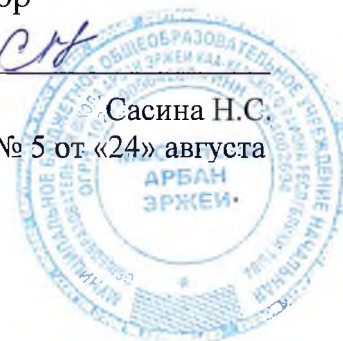
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Тыва
Муниципальное Учреждение Управление образования администрации
Каа-Хемского района Республики Тыва
МБОУ НОШ села Эржей Каа-Хемского района

РАССМОТРЕНО
на педагогическом
совете

[укажите ФИО]
Протокол № 1 от «24»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор

Сасина Н.С.
Приказ № 5 от «24» августа
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3251678)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 классов

с. Эржей 2023 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно - ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы. Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 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 физкультурминуток и утренней зарядки.

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

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

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

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

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

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

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

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 физкультурминуток, 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			Дата изучения	Виды деятельности	Виды форм	Электронные (цифровые)
		всего	контрольные	практические				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	0		проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников,	Устный опрос	https://урок.рф
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1	0	0		знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют	Устный опрос	https://fiz-ura.jimdotro.e.com
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в	Устный опрос	https://fiz-ura.jimdotro.e.com
3.2.	Осанка человека	1	0	0		разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и	Устный опрос	https://fiz-ura.jimdotro.e.com

3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0		разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук,	Практическая работа;	https://урок.рф
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на	1	0	0		знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях. во время прогулок на	Практическая работа;	https://урок.рф
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i>	2	0	0		разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к	Практическая работа;	https://урок.рф
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые упражнения и организующие команды	1	0	0		разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Практическая работа;	https://урок.рф
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Гимнастические	6	0	0		разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в	Практическая работа;	https://урок.рф
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i>	8	0	0		разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;	Практическая работа;	https://урок.рф
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые	0	0	0				

4.7.	Модуль "Лыжная подготовка".	0	0	0				
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика".	8	0	0		обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	Практическая	https://урок.рф
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в	2	0	0		обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;;	Практическая	https://урок.рф
4.1 0	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в	6	0	0		разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам. многоскоки. прыжки	Практическая	https://урок.рф
4.1 1	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	21	0	0		играют в разученные подвижные игры; волейбол;	Практическая работа;	https://урок.рф
Итого по разделу		55						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста	6	0	0		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Зачет;	https://урок.рф
Итого по разделу		6						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, функциональному развитию	1	0	0		Устный опрос;
2.	Равномерная ходьба в колонне по одному с использованием	1	0	0		Практическая работа;
3.	Равномерная ходьба в колонне по одному с изменением скорости передвижения	1	0	0		Практическая работа;
4.	Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0		Практическая работа;
5.	Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения и в чередовании с ходьбой (по колонне)	1	0	0		Практическая работа;
6.	Демонстрация прироста ФК ГТО . Тестирование бега 30м. челночный бег	1	0	0		Тестирование;
7.	Демонстрация прироста ФК ГТО. Наклона вперед из положения стоя.	1	0	0		Тестирование;
8.	Демонстрация прироста ФК ГТО. Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча в	1	0	0		Тестирование;
9.	Техника прыжка в длину с места	1	0	0		Практическая работа;

10.	Прыжок в длину с прямого разбега (приземление, отталкивание, разбег)	1	0	0	04.10.2022	Практическая работа;
11.	Техника прыжка в длину с прямого разбега место отталкивания	1	0	0	06.10.2022	Практическая работа;
12.	Прыжок в высоту с прямого разбега (приземление, отталкивание, разбег)	1	0	0		Практическая работа;
13.	Подвижные игры с	1	0	0		Практическая работа;
14.	Подвижные игры с элементами бега и	1	0	0		Практическая работа;
15.	Подвижные игры с элементами метания	1	0	0		Практическая работа;
16.	Подвижные игры для развития ловкости и координации движений	1	0	0		Практическая работа;
17.	Подвижные игры для развития быстроты	1	0	0		Практическая работа;
18.	Режим дня школьника и правила его	1	0	0		Устный опрос
19.	Гигиена человека и требования к проведению	1	0	0		Устный опрос
20.	Разучить стойки и передвижения в баскетболе. Подвижные игры с	1	0	0		Практическая работа;
21.	Разучить передачу баскетбольного мяча двумя руками от груди. Подвижные игры с разученными	1	0	0		Практическая работа;
22.	Разучить ведение баскетбольного мяча на месте. Эстафеты с элементами ведения	1	0	0		Практическая работа;

23.	Разучить ведение баскетбольного мяча в движении шагом по прямой. Эстафеты с	1	0	0	24.11.2022	Практическая работа;
24.	Разучить ведение баскетбольного мяча в движении шагом с	1	0	0		Практическая работа;
25.	Бросок мяча двумя руками снизу в	1	0	0		Практическая работа;
26.	Подвижные игры с волейбольным мячом	1	0	0		Практическая работа;
27.	Сойки и перемещения в волейболе. Подвижные игры с разученными	1	0	0		Практическая работа;
28.	Набрасывание и ловля мяча двумя руками сверху. Подвижные	1	0	0		Практическая работа;
29.	Набрасывание и ловля мяча двумя руками снизу.	1	0	0		Практическая работа;
30.	Броски мяча двумя руками снизу через волейбольную сетку с 2-3 метров Подвижные игры с	1	0	0		Практическая работа;
31.	Броски мяча двумя руками из-за головы через волейбольную сетку с 2-3 метров	1	0	0		Практическая работа;
32.	Осанка человека и комплексы упражнений для правильного её	1	0	0		Устный
33.	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на	1	0	0	10.01.2023	Практическая работа;
34.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки.	1	0	0		Практическая работа;

35.	Исходные положения в физических упражнениях: седы,	1	0	0		Практическая работа;
36.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево;	1	0	0		Практическая работа;
37.	Гимнастические упражнения. Разучить комплекс упражнения с	1	0	0		Практическая работа;
38.	Гимнастические упражнения. Разучить комплекс упражнения с гимнастической	1	0	0		Практическая работа;
39.	Гимнастические упражнения разучить прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в	1	0	0		Практическая работа;
40.	Гимнастические упражнения. Разучить прыжки в высоту с поворотом в правую и	1	0	0		Практическая работа;
41.	Гимнастические упражнения. Разучить стилизованные	1	0	0		Практическая работа;
42.	Гимнастические упражнения. Разучить стилизованные гимнастические	1	0	0		Практическая работа;
43.	Акробатические упражнения подъём туловища из	1	0	0		Практическая работа;
44.	Акробатические упражнения подъём туловища из положения	1	0	0		Практическая работа;

45.	Акробатические упражнения подъём ног из положения лёжа на	1	0	0		Практическая работа;
46.	Акробатические упражнения сгибание рук в положении упор	1	0	0		Практическая работа;
47.	Акробатические упражнения прыжки в группировке, толчком	1	0	0		Практическая работа;
48.	Акробатические упражнения прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	0	0		Практическая работа;
49.	Акробатические упражнения прыжки в упоре на руки, толчком	1	0	0		Практическая работа;
50.	Акробатические упражнения прыжки в упоре на руки, толчком	1	0	0		Практическая работа;
51.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника Физические упражнения для	1	0	0		Устный опрос;
52.	Равномерная ходьба в колонне по одному с использованием лидера с изменением	1	0	0		Практическая работа;
53.	Равномерная ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения	1	0	0		Практическая работа;
54.	Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0		Практическая работа;
55.	Равномерны бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения и в чередовании с хольбой	1	0	0		Практическая работа;
56.	Демонстрация прироста ФК ГТО. Тестирование бега	1	0	0		Тестирование;

57.	Демонстрация прироста ФК ГТО. Наклона вперед из положения стоя.	1	0	0		Тестирование;
58.	Демонстрация прироста ФК ГТО. Прыжок в длину с места. Метание	1	0	0		Тестирование;
59.	Техника прыжка в длину с места	1	0	0		Практическая
60.	Прыжок в длину с прямого разбега (приземление, отталкивание, разбег)	1	0	0		Практическая работа;
61.	Техника прыжка в длину с прямого разбега место отталкивания	1	0	0		Практическая работа;
62.	Прыжок в высоту с прямого разбега (приземление, отталкивание, разбег)	1	0	0		Практическая работа;
63.	Подвижные игры с элементами бега и	1	0	0		Практическая
64.	Подвижные игры и эстафеты с элементами	1	0	0		Практическая работа;
65.	Подвижные игры для развития	1	0	0		Практическая работа;
66.	Подвижные игры для развития	1	0	0		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Учебник. Физическая культура: 1-4 классы Автор В.И. Лях. Москва Просвещение 2019 г. вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учебное пособие. Физическая культура: 1-4 классы Автор В.И. Лях. Москва Просвещение 2017г Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А.Воронцов,-Москва ВАКО,2011г

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Федеральный портал " Единое окно доступа к образовательным ресурсам"

<http://window.edu.r>

<https://fiz-ura.jimdotroe.com>

<https://урок.рф>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ноутбук

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые, скакалки, маты, обручи.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО ЧЕТВЕРТЯМ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Что понимается под физической культурой	1	1			
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Режим дня школьника	1	1			
Итого по разделу		1				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура						
3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1		
3.2	Осанка человека	1		1		
3.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1				1
Итого по разделу		3				
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1			1	
4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2			2	
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках	1			1	

	физической культуры					
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	6			6	
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	8			8	
4.6	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	8	4			4
4.7	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2	1			1
4.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	6	3			3
4.9	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	21	5	12		4
Итого по разделу		55				
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура						
5.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	6	3			3
Итого по разделу		6				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	18	14	18	16