

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 15»

Рассмотрено  
на заседании ШМО учителей  
начальных классов  
Протокол № 1  
от «29» августа 2022 года

«Согласовано»  
заместитель директора по УВР  
 А.А. Петухова

Утверждено приказом директора  
МАОУ СОШ №15  
от 30.08.2022г. №44-О



Рабочая программа по предмету  
Физическая культура

1 - 4 классы

г. Тобольск, 2022г.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 класс.

**Знания о физической культуре.** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.

Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и правила его составления и соблюдения.

**Физическое совершенствование.**

**Оздоровительная физическая культура.** Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

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

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

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

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

**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.

### 2 класс

**Знания о физической культуре.** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### **3 класс**

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

**Способы самостоятельной деятельности.** Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

#### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.**

**Оздоровительная физическая культура.** Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в

колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Примечание: Тема «Плавание» изучается при наличии бассейна, оборудованного в соответствии с требованиями ФГОС и СанПиН. В ином случае часы, отводимые на изучение материалы темы, учитель использует по своему усмотрению на изучение других учебных тем программы.

#### **4 класс**

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. *Оздоровительная физическая культура.*** Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

***Спортивно-оздоровительная физическая культура.***

*Гимнастика с основами акробатики.* Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.

Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

*Лёгкая атлетика.* Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

*Лыжная подготовка.* Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

*Плавательная подготовка.* Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

*Подвижные и спортивные игры.* Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

***Прикладно-ориентированная физическая культура.*** Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Примечание: Тема «Плавание» изучается при наличии бассейна, оборудованного в соответствии с требованиями ФГОС и СанПиН. В ином случае часы, отводимые на изучение материалы темы, учитель использует по своему усмотрению на изучение других учебных тем программы.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 1 класс

#### *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 игры с общеразвивающей направленностью.

## **2 класс**

### **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**

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:  
*познавательные УУД:*

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
  - понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
  - выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
  - обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
  - вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;
- коммуникативные УУД:*
- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
  - исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
  - делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;
- регулятивные УУД:*
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
  - выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
  - взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
  - контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

### **Предметные результаты**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;



- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### **3 класс**

#### **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 третьего года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и

умственных нагрузок;

— обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

— вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

*коммуникативные УУД:*

— организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

— правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

— активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

— делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

— контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

— взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

— оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

### **Предметные результаты**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

— соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

— демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

— измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

— выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

— выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

— выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

— передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

— демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **4 класс**

##### **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 четвёртого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;
- коммуникативные УУД:*
  - взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
  - использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
  - оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;
- регулятивные УУД:*
  - выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
  - самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
  - оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### **Предметные результаты**

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
  - осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
  - приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
  - приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
  - демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
  - демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
  - демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
  - выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
  - выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
  - демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)</b>				
1.1.	Что понимается под физической культурой	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.	Сайт «Инфоурок» <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-dlya-1-klassa-chto-takoe-fizkultura-4143910.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-dlya-1-klassa-chto-takoe-fizkultura-4143910.html</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>1</b>		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (1 час)</b>				
2.1.	Режим дня школьника	1	Обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия 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).	РЭШ. Урок №3. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a> Сайт «Интернет-урок» <a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>1</b>		
<b>Физическое совершенствование (64 часа)</b>				
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2 часа)</b>				
3.1.	Личная гигиена и гигиенические	1	Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают	Сайт «Инфоурок»

	процедуры. Осанка человека		<p>положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;</p> <p>знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;</p> <p>знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;</p> <p>знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;</p> <p>определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;</p> <p>разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).</p>	<p><a href="https://infourok.ru/prezentaciya-tvoyo-zdorove-i-lichnaya-gigiena-klass-3807021.html">https://infourok.ru/prezentaciya-tvoyo-zdorove-i-lichnaya-gigiena-klass-3807021.html</a></p> <p>РЭШ. Урок № 5. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a></p> <p>РЭШ. Рок № 6. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a></p>
3.2.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	<p>Обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;</p> <p>устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;</p> <p>разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);</p> <p>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).</p>	<p>Видео урок: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KauyYm6WCZs">https://www.youtube.com/watch?v=KauyYm6WCZs</a></p> <p>Сайт «Интернет-урок» <a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya-chast-3-utrennyaya-zaryadka-i-lichnaya-gigiena">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya-chast-3-utrennyaya-zaryadka-i-lichnaya-gigiena</a></p>
<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>		
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (54 часа)</b>				
4.1.	Правила поведения и техника	1	Знакомятся с правилами поведения на уроках физической	Сайт «Инфоурок»

	безопасности на уроках физической культуры		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.	<a href="https://infourok.ru/klass-instruktazh-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-3548632.html">https://infourok.ru/klass-instruktazh-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-3548632.html</a>
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Исходные положения в физических упражнениях</b>	3	Знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, 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 лёжа).	Сайт «Инфоурок» <a href="https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-ishodnie-polozheniya-3128003.html">https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-ishodnie-polozheniya-3128003.html</a>
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</b>	2	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; б разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); б разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); б разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью	РЭШ. Урок № 26. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Гимнастические упражнения</b>	4	Наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).	РЭШ. Урок № 2. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a> РЭШ. Урок № 30. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</a>

4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Акробатические упражнения</b>	4	Наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	РЭШ. Урок № 28. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a>
4.6.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> <b>Строевые команды в лыжной подготовке</b>	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.	РЭШ. Урок № 18. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
4.7.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> <b>Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом</b>	5	Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; 6 наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах 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.	РЭШ. Урок № 18. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a> РЭШ. Урок № 19. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a> РЭШ. Урок № 20. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a> РЭШ. Урок № 21. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/</a> РЭШ. Урок № 22. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/189440/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/189440/</a> Видеоуроки: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8vf2Mqb5fzg">https://www.youtube.com/watch?v=8vf2Mqb5fzg</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OIrF_pZoJII">https://www.youtube.com/watch?v=OIrF_pZoJII</a>
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</b>	4	Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изме-	РЭШ. Урок № 10. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>



			<p>нением скорости передвижения с использованием метронома;</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).</p>	<p>Видеоуроки.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=jLtgYP8kXBQ">https://www.youtube.com/watch?v=jLtgYP8kXBQ</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=z4kzvGyK8">https://www.youtube.com/watch?v=z4kzvGyK8</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=nw5xNOs7FN4">https://www.youtube.com/watch?v=nw5xNOs7FN4</a></p>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину с места</b>	2	<p>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);</p> <p>разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);</p> <p>обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;</p> <p>обучаются прыжку в длину с места в полной координации.</p>	<p>РЭШ. Урок № 12.</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a></p>
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</b>	2	<p>Наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</p> <p>разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);</p> <p>разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);</p> <p>разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);</p> <p>разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации.</p>	<p>Видеоуроки.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA">https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA</a></p>

4.11	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Метание малого мяча</b>	2	Наблюдают выполнение образца техники метания малого мяча с места в цель; разучивание фазы замаха и фазы броска; разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку).	Сайт «Инфоурок» <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-s-mesta-klasse-2869478.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-s-mesta-klasse-2869478.html</a> РЭШ. Урок № 11. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0nmW1erKU0">https://www.youtube.com/watch?v=0nmW1erKU0</a>
4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Челночный бег 3X10, 4X9</b>	2	Наблюдают выполнение образца техники челночного бега; выполнение беговых упражнений с изменением направления движения; пробегание под гимнастической перекладиной; бег с кубиками.	Видео урок: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g">https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g</a> РЭШ. Урок № 9. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>
4.13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры</b>	22	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры.	РЭШ. Урок № 43. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/</a> РЭШ. Урок № 44. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a> РЭШ. Урок № 45. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wNJryLtDtHY">https://www.youtube.com/watch?v=wNJryLtDtHY</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>54</b>		
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (8 часов)</b>				
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям</b>	8	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	комплекса ГТО			
Итого по разделу		8		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>66</b>		

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)</b>				
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр.	1	Обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи.	Сайт «Инфоурок» <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-kak-voznikli-pervie-sorevnovaniya-klass-po-ap-matveevu-2218354.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-kak-voznikli-pervie-sorevnovaniya-klass-po-ap-matveevu-2218354.html</a> РЭШ. Урок № 1. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a> РЭШ. Урок № 2. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a>
Итого по разделу		1		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)</b>				
2.1.	Физическое развитие. Физические качества. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры	1	Знакомятся с ТБ на уроках физической культуры. Знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и	РЭШ. Урок № 6. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=listb9Vj3jg">https://www.youtube.com/watch?v=listb9Vj3jg</a>

			<p>проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра); знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.</p>	
2.2.	Сила, выносливость, как физические качества	1	<p>Знакомятся с понятием сила, выносливость, как физическое качество человека.</p> <p>Разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);</p> <p>разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах).</p>	<p>РЭШ. Урок № 11. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a></p> <p>РЭШ. Урок № 15. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/</a></p> <p>Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=H-rgOYvxHJQ">https://www.youtube.com/watch?v=H-rgOYvxHJQ</a></p>
2.3.	Быстрота, гибкость, как физические качества. Развитие координации движений.	1	<p>Рассматривают гибкость, быстроту, как физическое качество человека;</p> <p>разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);</p> <p>наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;</p> <p>обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</p> <p>проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;</p> <p>разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);</p> <p>наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью</p>	<p>Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vVYcP2oA4QA">https://www.youtube.com/watch?v=vVYcP2oA4QA</a></p> <p>РЭШ. Урок № 14. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/</a></p>

			упражнения наклон вперёд.	
2.4.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	Знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру).	Сайт «Инфоурок» <a href="https://infourok.ru/dnevnik-samokontrolya-2-4-klasse-4397017.html">https://infourok.ru/dnevnik-samokontrolya-2-4-klasse-4397017.html</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>4</b>		
<b>Физическое совершенствование (55 часов)</b>				
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (1 час)</b>				
3.1.	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	Знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); обтирание спины (от боков к середине); поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам). Записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий. Составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания).	РЭШ. Урок № 4. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OqNiqOeIz88">https://www.youtube.com/watch?v=OqNiqOeIz88</a>  <a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/10/06/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-utrennyaya">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/10/06/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-utrennyaya</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yCipkl2Vrfw">https://www.youtube.com/watch?v=yCipkl2Vrfw</a>

<b>Итого по разделу</b>		<b>1</b>		
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (54 часа)</b>				
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Гимнастическая разминка</b>	1	<p>Разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;</p> <p>выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях.</p> <p>Знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава).</p>	<p>Презентации к уроку.  <a href="http://www.myshared.ru/slide/1423487/">http://www.myshared.ru/slide/1423487/</a>  <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/prezentatsiia_k_uroku_fizicheskoi_kultury_dlia_2_go_klassa_dlia_chego_nuzhna_raz">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/prezentatsiia_k_uroku_fizicheskoi_kultury_dlia_2_go_klassa_dlia_chego_nuzhna_raz</a></p>
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Строевые упражнения и команды</b>	3	<p>Обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации).</p> <p>Обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;</p> <p>обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;</p> <p>обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»</p>	<p>РЭШ. Урок № 25.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a></p>
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Упражнения с гимнастической скакалкой</b>	2	<p>Разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;</p>	<p>РЭШ. Урок № 29.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a></p>

			<p>разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;</p> <p>разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации).</p>	<p>Видеоуроки.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hdVGxyuJank">https://www.youtube.com/watch?v=hdVGxyuJank</a></p>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	<p>Разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;</p> <p>обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;</p> <p>разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;</p> <p>обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;</p> <p>обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;</p> <p>составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение.</p>	<p>Видеоуроки:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=plWd4pSBYEM">https://www.youtube.com/watch?v=plWd4pSBYEM</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IVFZgpBHFQ8">https://www.youtube.com/watch?v=IVFZgpBHFQ8</a></p>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения.	1	<p>Знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;</p> <p>разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации);</p> <p>разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;</p> <p>разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);</p> <p>разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение.</p>	<p>Видеоурок.  <a href="https://yandex.ru/video/preview/?text=хороводный%20шаг%2C%20галоп%20%20класс%20презентация&amp;path=yandex_search&amp;parent-reqid=1656252960600191-8954084316655199640-vla1-4260-vla-17-balancer-8080-BAL-454&amp;from_type=vast&amp;filmId=11719983220699116611">https://yandex.ru/video/preview/?text=хороводный%20шаг%2C%20галоп%20%20класс%20презентация&amp;path=yandex_search&amp;parent-reqid=1656252960600191-8954084316655199640-vla1-4260-vla-17-balancer-8080-BAL-454&amp;from_type=vast&amp;filmId=11719983220699116611</a></p>
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	2	<p>Наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;</p> <p>разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;</p> <p>разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы</p>	<p>Сайт «Инфоурок».  <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html</a></p>

			(кубики, набивные мячи и т.п.); передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки.	
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Лазания.</b> <b>Ползание.</b> <b>Простейшая полоса препятствий.</b>	4	Наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту. Знакомятся с простейшей гимнастической полосой препятствий.	РЭШ. Урок № 30. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a> Видеоуроки. <a href="https://yandex.ru/video/preview/?text=преодоление%20гимнастической%20полосы%20препятствий%20%20класс%20презентация&amp;path=yandex_search&amp;parent-reqid=1656262143267996-6881456097863378854-vla1-2050-vla-l7-balancer-8080-BAL-3806&amp;from_type=vast&amp;filmId=15954522984961545567">https://yandex.ru/video/preview/?text=преодоление%20гимнастической%20полосы%20препятствий%20%20класс%20презентация&amp;path=yandex_search&amp;parent-reqid=1656262143267996-6881456097863378854-vla1-2050-vla-l7-balancer-8080-BAL-3806&amp;from_type=vast&amp;filmId=15954522984961545567</a>
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.</b> <b>Ступающий шаг.</b>	1	Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий. Передвижение по кругу ступающим шагом без палок; Передвижение по кругу ступающим шагом с палками.	РЭШ. Урок № 17. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sBiFKLOII8k">https://www.youtube.com/watch?v=sBiFKLOII8k</a>
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом</b>	3	Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.	РЭШ. Урок № 20. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a> РЭШ. Урок № 21. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TsFzT_L4EO8">https://www.youtube.com/watch?v=TsFzT_L4EO8</a>
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Спуски и подъёмы на лыжах</b>	2	Наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные	РЭШ. Урок № 22. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/</a> Видеоуроки <a href="https://www.youtube.com/watch?v=unnhEgWe">https://www.youtube.com/watch?v=unnhEgWe</a>



			<p>ошибки;</p> <p>наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;</p> <p>обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);</p> <p>обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;</p> <p>разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации).</p>	<a href="#">de0</a>
4.11.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> <b>Торможение лыжными палками и падением на бок</b>	2	<p>Наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;</p> <p>разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);</p> <p>наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;</p> <p>обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);</p> <p>разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;</p> <p>разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона</p>	<p>РЭШ. Урок № 23. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a></p> <p>РЭШ. Урок № 24. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/</a></p> <p>Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ky1QIDwuzP4">https://www.youtube.com/watch?v=ky1QIDwuzP4</a></p>
4.12.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Правила поведения и техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой</b>	1	<p>Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.</p>	<p>Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g">https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g</a></p>
4.13.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Броски мяча в неподвижную мишень. Метание на дальность.</b>	2	<p>Разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).</p>	<p>РЭШ. Урок № 10. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/</a></p> <p>РЭШ. Урок № 13. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/</a></p>

				<p>Видеоуроки.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kz9qZ77IDUM">https://www.youtube.com/watch?v=kz9qZ77IDUM</a></p>
4.14.	<p>Модуль "Лёгкая атлетика".  <b>Сложно координированные прыжковые упражнения</b></p>	1	<p>Разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.</p>	<p>Сайт «Инфоурок».  <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-prizhki-i-prizhkovie-uprazhneniya-1213402.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-prizhki-i-prizhkovie-uprazhneniya-1213402.html</a>  Презентации.  <a href="https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711">https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711</a></p>
4.15.	<p>Модуль "Лёгкая атлетика".  <b>Прыжок в высоту с прямого разбега</b></p>	2	<p>Наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.</p>	<p>Видеоуроки.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA">https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA</a></p>
4.16.	<p>Модуль "Лёгкая атлетика".  <b>Челночный бег 3X10, 4X9</b></p>	2	<p>Наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы.  Выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°).  Выполняют челночный бег.</p>	<p>Видеоуроки.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g">https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g</a>  РЭШ. Урок № 8.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a></p>
4.17.	<p>Модуль "Лёгкая атлетика".  <b>Сложно координированные беговые упражнения</b></p>	1	<p>Выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);  выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной).</p>	<p>Видеоуроки.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nDonEs596RA">https://www.youtube.com/watch?v=nDonEs596RA</a></p>

4.18.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Прыжок в длину с места.</b> <b>Многоскоки.</b>	2	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. Выполняют многоскоки.	Презентации. <a href="https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711">https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711</a> <a href="https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711">https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711</a>
4.19.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Прыжок в длину с разбега.</b>	1	Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта. Выполняют прыжок в длину с разбега.	Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IZBV8S_2pQg">https://www.youtube.com/watch?v=IZBV8S_2pQg</a> Презентации. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ydyo2rJq94c">https://www.youtube.com/watch?v=ydyo2rJq94c</a>
4.20.	<i>Модуль "Подвижные игры".</i> <b>Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр</b>	20	Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;	РЭШ. Урок № 33 - 51. <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY">https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1iTF_XkywbA">https://www.youtube.com/watch?v=1iTF_XkywbA</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Z9BUCoPvztU">https://www.youtube.com/watch?v=Z9BUCoPvztU</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=H-rgOYvxHJQ">https://www.youtube.com/watch?v=H-rgOYvxHJQ</a>

			наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;	
<b>Итого по разделу</b>		<b>54</b>		
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (8 часов)</b>				
5.1.	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	8	Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: развитие силы (с предметами и весом собственного тела); развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре). Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=D9Wp2BVIB-4">https://www.youtube.com/watch?v=D9Wp2BVIB-4</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2Znu-Rf-KOE">https://www.youtube.com/watch?v=2Znu-Rf-KOE</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>8</b>		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>		

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)</b>				
1.1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших	1	Обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию	РЭШ. Урок № 1. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>

	территорию России.		России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности.	Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Pb_q6MwArJs&amp;list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34">https://www.youtube.com/watch?v=Pb_q6MwArJs&amp;list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34</a>
1.2	История появления современного спорта	1	Знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков.	Сайт «Инфоурок» <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-kogda-i-kak-voznikli-fizicheskaya-kultura-i-sport-klass-1253885.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-kogda-i-kak-voznikli-fizicheskaya-kultura-i-sport-klass-1253885.html</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2 часа)</b>				
2.1	Виды физических упражнений	1	Знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта).	РЭШ. Урок № 2. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lk3gcKHeZUs">https://www.youtube.com/watch?v=lk3gcKHeZUs</a>
2.2	Измерение пульса и дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой.	1	Наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе)	Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lk3gcKHeZUs">https://www.youtube.com/watch?v=lk3gcKHeZUs</a>  <a href="http://simlodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjo-znat/109-fizkultura">http://simlodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjo-znat/109-fizkultura</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>		
<b>Физическое совершенствование (64 часа)</b>				
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2 часа)</b>				

3.1.1	Закаливание организма	1	<p>Знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения.</p>	<p>РЭШ. Урок № 3.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a></p>
3.1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	<p>Обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания, выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека.</p> <p>Разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону); переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса.</p> <p>Разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу).</p>	<p>Сайт «Инфоурок»  <a href="https://infourok.ru/zritel'naya-gimnastika-dlya-1-3-klassa-4402110.html">https://infourok.ru/zritel'naya-gimnastika-dlya-1-3-klassa-4402110.html</a>  <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-dyhatelnaya-gimnastika-1-4-klassy-5699223.html">https://infourok.ru/prezentaciya-dyhatelnaya-gimnastika-1-4-klassy-5699223.html</a></p>
<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>		
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (56 часов)</b>				

4.1.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Строевые команды и упражнения.	2	<p>Разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: «Класс, по три рассчитайсь!»; «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!».</p> <p>Разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: «В колонну по три налево шагом марш!»; «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!».</p>	<p>Видеоуроки.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Oz9pQGStVFs">https://www.youtube.com/watch?v=Oz9pQGStVFs</a></p>
4.2.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Лазанье по канату.	2	<p>Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;</p> <p>разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);</p> <p>разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации).</p>	<p>Презентация.  <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/11/lazanie-po-kanatu-v-tri-priema">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/11/lazanie-po-kanatu-v-tri-priema</a></p>
4.3.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Передвижение по гимнастической скамейке.	2	<p>Выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд); передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;</p> <p>разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком).</p>	<p>РЭШ. Урок № 24.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/279091/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/279091/</a></p> <p>Презентация.  <a href="https://vk.com/video-59456915_456239129">https://vk.com/video-59456915_456239129</a></p> <p>Сайт «Инфоурок».  <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoy-skamejke-4280569.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoy-skamejke-4280569.html</a></p>

4.4.	Модуль «Гимнастика основами акробатики» Передвижение гимнастической стенке	с 2 по	Выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди. Наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту. Выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации.	Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=60KiQrRKv70">https://www.youtube.com/watch?v=60KiQrRKv70</a>
4.5.	Модуль «Гимнастика основами акробатики» Прыжки через скакалку	с 1	Наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока; прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока); выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.	Презентация. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=H5oSMSnPMY0">https://www.youtube.com/watch?v=H5oSMSnPMY0</a> РЭШ. Урок № 22. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/279043/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/279043/</a>
4.6.	Модуль «Гимнастика основами акробатики» Кувырок вперед, стойка на лопатках	с 2	Выполняют подводящие упражнения (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); разучивают кувырок вперёд в группировке в полной координации; разучивают выполнение стойки на лопатках из и. п. лежа на спине. Учатся поднимать туловище, оперевшись на затылок и лопатки.	Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WB8lq8jNkRc">https://www.youtube.com/watch?v=WB8lq8jNkRc</a>



4.7.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения.	1	<p>Знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик; разучивают упражнения ритмической гимнастики. Повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);</p> <p>выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);</p> <p>наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам. Разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением.</p>	<p>Видеоуроки.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xj9HDI_FHQk">https://www.youtube.com/watch?v=Xj9HDI_FHQk</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DdjUqibjsM0">https://www.youtube.com/watch?v=DdjUqibjsM0</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xyl_DGGJ2cs">https://www.youtube.com/watch?v=xyl_DGGJ2cs</a></p>
4.8.	Модуль «Лёгкая атлетика» Прыжок в длину с разбега	2	<p>Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</p> <p>разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;</p> <p>выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.</p>	<p>Видеоуроки.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DDlx1mcB_kw">https://www.youtube.com/watch?v=DDlx1mcB_kw</a></p>
4.9.	Модуль «Лёгкая атлетика» Прыжок в высоту способом "Перешагивания"	2	<p>Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; перешагивание через планку стоя боком на месте;</p>	<p>Презентация.  <a href="https://fb.ru/article/297261/pryijki-v-vyisotu-sposobom-pereshagivaniya-istoriya-razvitiya-i-tehnika-vyipolneniya">https://fb.ru/article/297261/pryijki-v-vyisotu-sposobom-pereshagivaniya-istoriya-razvitiya-i-tehnika-vyipolneniya</a>  Видеоуроки.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=w-57DsBNtS0">https://www.youtube.com/watch?v=w-57DsBNtS0</a>  РЭШ. Урок № 11.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226</a></p>

			перешагивание через планку боком в движении; стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации	<a href="#">553/</a>
4.10.	Модуль «Лёгкая атлетика» Беговые упражнения повышенной координационной сложности	5	Выполняют упражнения: 1. челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; 2. пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3. бег через набивные мячи; 4. бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5. бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6. ускорение с высокого старта; 7. ускорение с поворотом направо и налево; 8. бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 9. бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г).	Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=f_xtBq4Hgo">https://www.youtube.com/watch?v=f_xtBq4Hgo</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8mRaXb050yA">https://www.youtube.com/watch?v=8mRaXb050yA</a> РЭШ. Урок № 12. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</a>
4.11.	Модуль «Лёгкая атлетика» Метание малого мяча.	2	Наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: выполнение положения натянутого лука; имитация финального усилия; сохранение равновесия после броска. Выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.	Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3rE3-HZ159s">https://www.youtube.com/watch?v=3rE3-HZ159s</a>
4.12.	Модуль «Лёгкая атлетика» Броски набивного мяча	1	Наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.	РЭШ. Урок № 9. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzszOk">https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzszOk</a>
4.13.	Модуль «Лыжная подготовка» Упражнения в передвижении на	5	Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; разучивают последовательно технику одновременного двух-	Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-kn00IP43Aw">https://www.youtube.com/watch?v=-kn00IP43Aw</a>

	лыжах одновременным двухшажным ходом		шажного хода: одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; двухшажный ход в полной координации.	РЭШ. Урок № 29. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>
4.14.	Модуль «Лыжная подготовка» Повороты на лыжах способом "переступания."	2	Наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения; выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона.	
4.15.	Модуль «Лыжная подготовка» Торможение плугом.	1	Наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона.	
4.16.	Модуль «Лыжная подготовка» Подъемы и спуски на лыжах.	2	Выполняют спуск с пологого склона, подъем лесенкой, передвигаются приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; выполняют подъем на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации).	Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4UctDnPbJw">https://www.youtube.com/watch?v=4UctDnPbJw</a> РЭШ. Урок № 27-28 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</a>
4.17.	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные игры с элементами спортивных игр.	15	Разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола; разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; играют в разученные подвижные игры	Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7EnD9w7a74">https://www.youtube.com/watch?v=7EnD9w7a74</a> РЭШ. Урок №№ 31-45. <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
4.18.	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Спортивные игры.	7	Наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приемы игры баскетбол (в группах и парах); основная стойка баскетболиста; ловля и передача	Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XbGKhz6gGsw">https://www.youtube.com/watch?v=XbGKhz6gGsw</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jWwqrwQz">https://www.youtube.com/watch?v=jWwqrwQz</a>

			<p>баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями.</p> <p>Наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): прямая нижняя подача через волейбольную сетку; приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону.</p> <p>Наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=cBvj5B2wynM">Onw https://www.youtube.com/watch?v=cBvj5B2wynM</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=b6XSRoLduDA">https://www.youtube.com/watch?v=b6XSRoLduDA</a></p> <p>РЭШ. Урок №№ 31-45. <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a></p>
<b>Итого по разделу</b>		<b>56</b>		
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (6 часов)</b>				
5.1.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	<b>6</b>	Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	<p><a href="http://sim-lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjo-znat/109-fizkultura">http://sim-lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjo-znat/109-fizkultura</a></p> <p><a href="https://gto.ru/norms">https://gto.ru/norms</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzszOk">https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzszOk</a></p>

<b>Итого по разделу</b>	<b>6</b>		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>68</b>		

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)</b>				
1.1	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	1	Обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества; обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А В Суворова российским воинам. Знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе.	РЭШ. УРОК № 1. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>1</b>		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)</b>				
2.1	Самостоятельная физическая	1	Обсуждают содержание и задачи физической подготовки	РЭШ. УРОК № 4.

	подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма		<p>школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;</p> <p>обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях.</p> <p>Обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;</p> <p>устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</p> <p>основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a>
2.2	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	<p>Обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;</p> <p>составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;</p> <p>измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;</p> <p>ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;</p> <p>обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;</p>	<p>РЭШ. УРОК № 2.</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a></p> <p>Сайт «Инфоурок»</p> <p><a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-ocenivanie-fizicheskoy-podgotovlennosti-559462.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-ocenivanie-fizicheskoy-podgotovlennosti-559462.html</a></p> <p>Видеоурок.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Cbou0xjF1-E">https://www.youtube.com/watch?v=Cbou0xjF1-E</a></p>

			<p>проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной: проводят тестирование осанки; сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;</p> <p>ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения.</p>	
2.3	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	<p>Обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;</p> <p>разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы).</p>	<p>РЭШ. УРОК № 3.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>  Видеоуроки.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SO1nC2wSuzQ">https://www.youtube.com/watch?v=SO1nC2wSuzQ</a></p>
<b>Итого по разделу</b>		<b>3</b>		
<b>Физическое совершенствование (64 часа)</b>				
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2 часа)</b>				
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	<p>Выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины.</p>	<p>Видеоуроки.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=z7MhJnVQOTU">https://www.youtube.com/watch?v=z7MhJnVQOTU</a>  Сайт «Инфоурок».  <a href="https://infourok.ru/kompleks-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-korrekcii-rasslableniya-579716.html">https://infourok.ru/kompleks-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-korrekcii-rasslableniya-579716.html</a></p>
3.1.	Закаливание организма	1	<p>Разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;</p> <p>обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания.</p>	<p>РЭШ. УРОК № 5.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</a>  Видеоуроки.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=foXuh3MZtuI">https://www.youtube.com/watch?v=foXuh3MZtuI</a></p>

<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>		
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (54 часа)</b>				
	<i>Модуль «Гимнастика с основами акробатики».</i> Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	Обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях	РЭШ. УРОК № 3. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a> Сайт «Инфоурок» <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-preduprezhdenie-travmatizma-na-urokah-gimnastiki-3125512.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-preduprezhdenie-travmatizma-na-urokah-gimnastiki-3125512.html</a> Видеоурок. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI">https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI</a>
	<i>Модуль «Гимнастика с основами акробатики».</i> Акробатические комбинации.	3	Обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты).	РЭШ. УРОК № 21. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a> Видеоурок. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QjWUtn-4pBI">https://www.youtube.com/watch?v=QjWUtn-4pBI</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=K3Gq6e6dS6I">https://www.youtube.com/watch?v=K3Gq6e6dS6I</a>
	<i>Модуль «Гимнастика с основами акробатики».</i> Опорный прыжок.	2	Наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление); описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение); выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием: прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной	РЭШ. УРОК № 10. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/</a> РЭШ. Урок № 23. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=U9PuMVtzVzQ">https://www.youtube.com/watch?v=U9PuMVtzVzQ</a>



			координации).	
	<i>Модуль «Гимнастика с основами акробатики».</i> Упражнения на гимнастической перекладине.	2	Знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: подъём в упор с прыжка; подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках.	Видеоурок.. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wnEFebbOxwE">https://www.youtube.com/watch?v=wnEFebbOxwE</a>
	<i>Модуль «Гимнастика с основами акробатики».</i> Танцевальные упражнения.	2	Наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений; разучивают движения танца, стоя на месте. Выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд. Выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение.	Видеоуроки. <a href="https://ok.ru/video/2196452020534">https://ok.ru/video/2196452020534</a>
	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1	Обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой.	РЭШ. УРОК № Видеоурок. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI">https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI</a>
	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега.	5	Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: 1. толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 2. толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;	РЭШ. УРОК № 14. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=U9PuMVtzVzQ">https://www.youtube.com/watch?v=U9PuMVtzVzQ</a>

			<p>3. перешагивание через планку стоя боком на месте;</p> <p>4. перешагивание через планку боком в движении;</p> <p>5. стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё.</p> <p>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.</p>	
	<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Беговые упражнения.</p>	8	<p>Наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;</p> <p>выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;</p> <p>выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;</p> <p>выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;</p> <p>выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.</p>	<p>РЭШ. УРОК № 13. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a></p> <p>РЭШ. Урок № 14. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/</a></p>
	<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность.</p>	6	<p>Наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;</p> <p>разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:</p> <p>1 — выполнение положения натянутого лука;</p> <p>2 — имитация финального усилия;</p> <p>3 — сохранение равновесия после броска.</p> <p>Выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.</p>	<p>РЭШ. Урок № 8-9, 14. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a></p>
	<p><i>Модуль «Лыжная подготовка».</i> Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.</p>	1	<p>Обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);</p> <p>разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой.</p>	<p>Видеоурок. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI">https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI</a></p>
	<p><i>Модуль «Лыжная подготовка».</i> Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.</p>	9	<p>Наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;</p> <p>выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);</p> <p>выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах</p>	<p>РЭШ. УРОК № 26-30. <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a></p> <p>Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Mbcr8NK4CNo">https://www.youtube.com/watch?v=Mbcr8NK4CNo</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IHcH1Wxmxvk">https://www.youtube.com/watch?v=IHcH1Wxmxvk</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gxyMm3e">https://www.youtube.com/watch?v=gxyMm3e</a></p>

			одновременно отталкиваясь палками; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	<a href="#">L OE</a>
	<i>Модуль «Подвижные и спортивные игры».</i> Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.	3	Обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры.	РЭШ. УРОК № 16. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258/</a>  Видеоурок. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI">https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI</a>
	<i>Модуль «Подвижные и спортивные игры».</i> Технические действия игры волейбол.	5	Наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: 1- нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2-нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3-нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: 1-передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; 2- передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3 -приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку; выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.	РЭШ. УРОК № 38-44 <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> Видеоуроки. <a href="https://zen.yandex.ru/video/watch/6281185194ad955f7048fc0e">https://zen.yandex.ru/video/watch/6281185194ad955f7048fc0e</a>

	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Технические действия игры баскетбол.	3	Наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: 1- стойка баскетболиста с мячом в руках; 2- бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3- бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.	РЭШ. УРОК № 31-37. <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> Видеоурок. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oB08Q4Hs5As">https://www.youtube.com/watch?v=oB08Q4Hs5As</a>
	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Технические действия игры футбол.	3	Наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности.	РЭШ. УРОК № 45-49. <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> Видеоурок. <a href="https://zen.yandex.ru/video/watch/62995e80dbfccd5eba0bedb9">https://zen.yandex.ru/video/watch/62995e80dbfccd5eba0bedb9</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>54</b>		
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (6 часов)</b>				
5.1.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	8	Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5tf7VtowXmw">https://www.youtube.com/watch?v=5tf7VtowXmw</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>6</b>		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>		