

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Иркутской области**  
**МО "Аларский район"**  
**МБОУ Кутуликская СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО ФК,  
ОБЖ, Технологии, ИЗО

\_\_\_\_\_  
Спешилова В.Г.  
Протокол №1 от «29»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по НМР

\_\_\_\_\_  
Буентуева Л.А.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

\_\_\_\_\_  
Санжихаева О.Д.  
Приказ №446  
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1463045)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

**п. Кутулик 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

## 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 поочерёдно 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, 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 противоходом, 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.

#### ***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.

## 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.

#### **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.



# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

*К концу обучения в 1 классе* у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- 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 универсальные учебные действия:**

- 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 обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- 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.

**К концу обучения во 2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- 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 универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (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 универсальные учебные действия:**

- 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 обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

**К концу обучения в 3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- 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 универсальные учебные действия:**

- 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 универсальные учебные действия:**

- 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.

*К концу обучения в 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.*

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- 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 универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- 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**

### **1 КЛАСС**

К концу обучения в 1 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## 2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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, перекачиванию;
- 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

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 противоходом 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;
- 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 в 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

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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;
- 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 обучающегося);
- 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

№ ур ка	Содержание учебного предмета	Коли чество часов	Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы	Модуль урочная деятельность
<b>Модуль «Подвижные игры»(6ч)</b>				
1.	Инструктаж по ТБ. Игры «К своим флажкам» «Два мороза». Эстафеты.	1	<a href="http://fizkultura-na 5.ru/">http://fizkultura-na 5.ru/</a>	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
2.	Игры «Класс, смирно!». Эстафеты.	1		
3.	Игры «Метко в цель». «Погрузка арбузов» Эстафеты.	1		
4.	Игры «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1		
5.	Игры «Охотники и утки». Эстафеты.	1		
6.	Игры «Гуси лебеди». Эстафеты.	1		
<b>Модуль «Легкая атлетика» (6ч), «ГТО»(4ч)</b>				
7.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением. Правила выполнения спортивных нормативов 1 ступени. Развитие скоростных качеств	1	<a href="http://fizkulturni ca.ru/">http://fizkulturni ca.ru/</a>	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
8.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). П/и «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	1		
9.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). П/и «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	1		
10.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60м). Ходьба с высоким подниманием бедра. П/и «Вызов номера». Развитие скоростных качеств	1		
11.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/и «Зайцы на огороде».	1		
12.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. П/и «Зайцы на огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
13.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. П/и «Лисы и куры»	1		
14.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/и «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых	1		

	способностей.			
15.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/и «Попади в мяч» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
16.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
<b>Подвижные игры (8ч)</b>				
17.	Инструктаж по ТБ. Игры «Пятнашки» «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	<a href="http://www.fizku.lt-ura.ru/">http://www.fizku.lt-ura.ru/</a>	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
18.	Игры «Пятнашки» «Лисы и куры». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
19.	Игры «Удочка» «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
20.	Игры «Удочка» «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
21.	Игры «Прыгающие воробушки» «Охотники и утки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
22.	Игры «Прыгающие воробушки» «Гуси лебеди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
23.	Игры «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
24.	Игры «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
<b>Гимнастика (6ч), ГТО (4)ч</b>				
25.	Инструктаж по ТБ. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Развитие координационных способностей	1	<a href="http://fizkultura-na.5.ru/">http://fizkultura-na.5.ru/</a>	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению
26.	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	1		
27.	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1		
28.	Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1		

29.	Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	1		доброжелательной атмосферы во время урока;
30.	Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей.	1		
31.	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине 30сек	1		
32.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине 1мин	1		
33.	ГТО. Бросок набивного мяча.			
34.	ГТО. Бросок набивного мяча.			
<b>Лыжная подготовка (10ч), ГТО</b>				
35.	Инструктаж по ТБ. Признаки обморожения, меры профилактики. Переноска и надевание лыж.	1	<a href="http://www.fizku.lt-ura.ru/">http://www.fizku.lt-ura.ru/</a>	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
36.	Переноска и надевание лыж. Игры на лыжах.	1		
37.	Переноска и надевание лыж. Передвижение на лыжах до 1км.	1		
38.	Переноска и надевание лыж. Подъем и спуски под уклон. Игры на лыжах.	1		
39.	Ступающий шаг без палок и с палками. Подъем и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1км.	1		
40.	Ступающий шаг без палок и с палками. Игры на лыжах.	1		
41.	Ступающий шаг без палок и с палками. Передвижение на лыжах до 1км.	1		
42.	Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъем и спуски под уклон	1		
43.	Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием.	1		
44.	Скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1км.	1		
<b>Подвижные игры (4ч)</b>				
45.	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	1	<a href="http://www.fizku.lt-ura.ru/">http://www.fizku.lt-ura.ru/</a>	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению
46.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	1		
47.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1		
48.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на	1		



	месте. Эстафеты с мячами. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей			доброжелательной атмосферы во время урока;
<b>Гимнастика (5ч) ГТО 3ч</b>				
49.	Инструктаж по ТБ. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Развитие координационных способностей	1	<a href="http://fizkultura-na 5.ru/">http://fizkultura-na 5.ru/</a>	Организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
50.	Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1		
51.	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Западня» Развитие координационных способностей.	1		
52.	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1		
53.	Лазание по гимнастической стенке.ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие силовых способностей	1		
54.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Развитие силовых способностей	1		
55.	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие силовых способностей	1		
<b>Легкая атлетика, ГТО (12ч)</b>				
56.	Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м). П/и «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей.	1	<a href="http://fizkulturni ca.ru/">http://fizkulturni ca.ru/</a>	Организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
57.	Бег (30м). П/и «День и ночь». Развитие скоростных способностей.	1		
58.	Бег (30м). П/и «День и ночь». Развитие скоростных способностей.	1		
59.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Челночный бег (3x10м) П/и «День и ночь». Развитие скоростных способностей.	1		
60.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Челночный бег (3x10м) Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1		
61.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (1000м). Развитие скоростных способностей.	1		
62.	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1		
63.	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением одной ноги. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	1		

64.	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. П/и «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
65.	Метание набивного мяча из разных положений. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
66.	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. Подтягивание на перекладине. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		

## Тематическое планирование 2 класс

№ ур ок а	Содержание учебного предмета	Коли чество часов	Электронные (цифровые) образователь ные ресурсы	Модуль урочная деятельность
Модуль Легкая атлетика 8ч, ГТО 6ч				
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с ускорением (20-30м). Подтягивание. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	1	<a href="http://fizkultura.ru/">http://fizkultura.ru/</a>	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
2	Разновидности ходьбы. Ходьба через несколько препятствий. Бег 30м на результат. Челночный бег (3х10м). Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
3	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (60 м). Прыжки в длину с места. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных и координационных способностей	1		
4	Разновидности ходьбы. Бег на результат (60 м). Прыжки в длину с места. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных и координационных способностей	1		
5	Прыжок в длину с места на результат. Бег в равномерном темпе до 3мин. Понятия «эстафета», «старт», «финиш».	1		
6	Прыжок в длину с разбега. Прыжок с высоты 60см. способом перешагивания. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
7	Челночный бег (3х10м) на результат. Подтягивание на перекладине в висе. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
8	Прыжок в длину с разбега. Бег в равномерном темпе до 5мин. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
9	Подтягивание на результат. Метание мяча на дальность. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
10	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м на результат. Развитие выносливости.	1		
11	ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
12	ГТО. 6-ти минутный бег	1		
13	ГТО. Кроссовый бег	1		
14	ГТО. Кроссовый бег	1		
Модуль Подвижные игры (8ч)				
15	Инструктаж по ТБ. Игры «Прыжки по полосам». «Удочка». Развитие скоростных способностей, ориентирование в пространстве.	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	Применение на уроке интерактивных форм

16	Игры «Прыжки по полосам». «Удочка». Развитие скоростных способностей, ориентирование в пространстве.	1		работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
17	Игры «Волк во рву», «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей	1		
18	Игры «Волк во рву», «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей	1		
19	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Подвижные игры с мячами. Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей	1		
20	Ведение на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении по прямой. Броски в цель. Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей	1		
21	Ведение на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении по прямой. Броски в цель. Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей	1		
22	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Подвижные игры с мячами. Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей	1		
<b>Модуль Гимнастика (6ч), ГТО 4ч</b>				
23	Инструктаж по ТБ. Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам. Вис, стоя и лежа. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	1	<a href="http://fizkultura-na-5.ru/">http://fizkultura-na-5.ru/</a>	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
24	Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	1		
25	Размыкание и смыкание приставными шагами. Лазание по наклонной скамейке. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Фигуры». Развитие силовых и координационных способностей	1		
26	2-3 кувырка вперед, назад, в сторону. Стойка, на лопатках согнув ноги, из стойки, на лопатках согнув ноги пережат вперед в упор присев. Развитие координационных способностей.	1		
27	2-3 кувырка вперед, назад, в сторону. Стойка, на лопатках согнув ноги, из стойки, на лопатках согнув ноги пережат вперед в упор присев. Развитие координационных способностей.	1		
28	Стойка, на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках согнув ноги пережат вперед в упор присев. Перелезания через горку матов. Развитие координационных способностей.	1		
29	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Развитие гибкости.	1		
30	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1		

	на гимнастической скамье. Развитие гибкости.			
31	ГТО. Бросок набивного мяча.	1		
32	ГТО. Бросок набивного мяча.	1		
<b>Модуль «Лыжная подготовка» (10ч)</b>				
33	Инструктаж по ТБ. Признаки обморожения, меры профилактики. Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг с палками. Игры на лыжах.	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
34	Признаки обморожения, меры профилактики. Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг с палками. Игры на лыжах.	1		
35	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг с палками. Передвижение на лыжах до 1,5км. Игры на лыжах. Развитие выносливости, скоростных качеств.	1		
36	Скользящий шаг с палками. Подъем и спуски с небольших склонов. Игры на лыжах. Развитие выносливости, скоростных качеств.	1		
37	Подъем и спуски с небольших склонов. Игры на лыжах. Развитие выносливости, скоростных качеств.	1		
38	Подъем и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5км. Игры на лыжах. Развитие выносливости, скоростных качеств.	1		
39	ОРУ с лыжными палками. Подъем и спуски с небольших склонов. Повороты на месте переступанием. Игры на лыжах. Развитие выносливости, скоростных качеств.	1		
40	Повороты на месте переступанием. Передвижение на лыжах до 1,5км. Игры на лыжах. Развитие выносливости, скоростных качеств.	1		
41	Повороты на месте переступанием. Передвижение на лыжах до 1,5км. Игры на лыжах. Развитие выносливости, скоростных качеств.	1		
42	Повороты на месте переступанием. Игры на лыжах. Развитие выносливости, скоростных качеств. Передвижение на лыжах до 1,5км.	1		
<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных» (8ч)</b>				
43	Инструктаж по Т.Б. на уроках п/и с элементами спортивных. Броски и ловля мяча двумя руками. Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению
44	Броски и ловля мяча двумя руками. Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей	1		
45	Броски и ловля мяча двумя руками. Броски мяча через сетку, ловля мяча. Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей	1		
46	Броски мяча через сетку, ловля мяча. Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей	1		
47	Броски мяча через сетку, ловля мяча. Броски мяча одной рукой на расстоянии 3-4м. Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей			
48	Броски мяча одной рукой на расстоянии 3-4м. Подвижные игры с мячами. Развитие			

	координационных способностей			доброжелательной атмосферы во время урока;
49	Броски мяча одной рукой на расстоянии 3-4м. Ловля мяча после отскока от пола, от стены. Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей			
50	Ловля мяча после отскока от пола, от стены. Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей			
51	Ведение на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении по прямой. Броски в цель Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей			
52	Ведение на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении по прямой. Броски в цель Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей			
53	Ловля мяча после отскока от пола, от стены. Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей			
54	Эстафеты с элементами спорт игр.			
<b>Модуль Гимнастика, ГТО (4ч)</b>				
55	Инструктаж по ТБ.Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед, назад. Развитие координационных способностей.	1	<a href="http://fizkultura-na-5.ru/">http://fizkultura-na-5.ru/</a>	Организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
56	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед, назад, в сторону. Перелезания через горку матов. Развитие координационных способностей.	1		
57	Стойка, на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев. Перелезания через горку матов. ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Развитие гибкости.	1		
58	Комбинации из разученных упражнений: 2-3 кувырка вперед, назад, в сторону. Стойка на лопатках. ГТО. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей.	1		
<b>Модуль Легкая атлетика, ГТО (10ч)</b>				
59	Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением. Прыжки в высоту. Метание мяча в цель, на дальность. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	<a href="http://fizkultura-na-5.ru/">http://fizkultura-na-5.ru/</a>	Организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и
60	Бег с ускорением. Прыжки в высоту. Метание мяча в цель, на результат, Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: История возникновения	1		
61	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением. Прыжки в высоту. Бег 30м. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
62	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением. Бег 30м на результат. Прыжки в длину с места. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
63	Ходьба. Специально беговые упражнения. Прыжки в длину с места на результат. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		

64	Ходьба. Специально беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность на результат. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		взаимной помощи;
65	Ходьба. Специально беговые упражнения. Поднимание туловища на результат. Челночный бег 3х10м. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
66	Ходьба. Специально беговые упражнения. Прыжки через скакалку. Челночный бег 3х10м на результат. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
67	Специально беговые упражнения. Прыжки через скакалку. Подтягивание на результат. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
68	Специально беговые упражнения. Бег 1000м на результат. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		

### Тематическое планирование 3 класс

№ ур ок а	Содержание учебного предмета	Коли чество часов	Электронные (цифровые) образователь ные ресурсы	Модуль урочная деятельность
Модуль Легкая атлетика 8ч, ГТО 6ч				
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с ускорением (20-30м). Подтягивание. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	1	<a href="http://fizkultura.ru/">http://fizkultura.ru/</a>	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
2	Бег 30м на результат. Челночный бег (3х10м). Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
3	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (60 м). Прыжки в длину с места. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных и координационных способностей	1		
4	Бег на результат (60 м). Прыжки в длину с места. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных и координационных способностей	1		
5	Прыжок в длину с места на результат. Бег в равномерном темпе до 3мин. Понятия «эстафета», «старт», «финиш».	1		
6	Прыжок с высоты 60см. способом перешагивания. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
7	Челночный бег (3х10м) на результат. Подтягивание на перекладине в висе. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
8	Бег в равномерном темпе до 5мин. Эстафеты беговые. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
9	Подтягивание на результат. Метание мяча на дальность. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
10	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м на результат. Развитие выносливости.	1		
11	ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
12	ГТО. 6-ти минутный бег	1		
13	ГТО. Кроссовый бег	1		
14	ГТО. Кроссовый бег	1		
Модуль Подвижные игры (8ч)				
15	Инструктаж по ТБ. Игры «Охотники и утки». Развитие скоростных способностей, ориентирование в пространстве.	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	Применение на уроке интерактивных форм



16	Игры «Прыжки по полосам». Эстафеты. Развитие скоростных способностей, ориентирование в пространстве.	1		работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
17	Игры «Охотники и утки», Эстафеты с ведением мяча. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
18	Игры «Охотники и утки», Эстафеты с ведением мяча. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
19	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Подвижные игры с мячами. Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей	1		
20	Ведение на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении по прямой. Броски в цель Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей	1		
21	Ведение на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении по прямой. Броски в цель Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей	1		
22	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Подвижные игры с мячами. Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей	1		
<b>Модуль Гимнастика (6ч), ГТО 4ч</b>				
23	Инструктаж по ТБ. Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам. Вис, стоя и лежа. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	1	<a href="http://fizkultura-na-5.ru/">http://fizkultura-na-5.ru/</a>	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
24	Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	1		
25	Размыкание и смыкание приставными шагами. Лазание по наклонной скамейке. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Фигуры». Развитие силовых и координационных способностей	1		
26	2-3 кувырка вперед, назад, в сторону. Стойка, на лопатках согнув ноги, из стойки, на лопатках согнув ноги перекаат вперед в упор присев. Развитие координационных способностей.	1		
27	2-3 кувырка вперед, назад, в сторону. Стойка, на лопатках согнув ноги, из стойки, на лопатках согнув ноги перекаат вперед в упор присев. Развитие координационных способностей.	1		
28	Стойка, на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперед в упор присев. Перелезания через горку матов. Развитие координационных способностей.	1		
29	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Развитие гибкости.	1		
30	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания,	1		

	лежа на животе на гимнастической скамейке. ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Развитие гибкости.			
31	ГТО. Бросок набивного мяча.	1		
32	ГТО. Бросок набивного мяча.	1		
Модуль «Лыжная подготовка» (10ч)				
33	Инструктаж по ТБ. Признаки обморожения, меры профилактики. Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг с палками. Игры на лыжах.	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
34	Признаки обморожения, меры профилактики. Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг с палками. Игры на лыжах.	1		
35	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг с палками. Передвижение на лыжах до 1,5км. Игры на лыжах. Развитие выносливости, скоростных качеств.	1		
36	Скользящий шаг с палками. Подъем и спуски с небольших склонов. Игры на лыжах. Развитие выносливости, скоростных качеств.	1		
37	Подъем и спуски с небольших склонов. Игры на лыжах. Развитие выносливости, скоростных качеств.	1		
38	Подъем и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом до. Игры на лыжах. Развитие выносливости, скоростных качеств.	1		
39	ОРУ с лыжными палками. Подъем и спуски с небольших склонов. Повороты на месте переступанием. Игры на лыжах. Развитие выносливости, скоростных качеств.	1		
40	Повороты на месте переступанием. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Игры на лыжах. Развитие выносливости, скоростных качеств.	1		
41	Повороты на месте переступанием. Передвижение на лыжах до 1,5км. Игры на лыжах. Развитие выносливости, скоростных качеств.	1		
42	Повороты на месте переступанием. Игры на лыжах. Развитие выносливости, скоростных качеств. Передвижение на лыжах до 1,5км.	1		
Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр» (8ч)				
43	Инструктаж по Т.Б. на уроках п/и с элементами спортивных. Броски и ловля мяча двумя руками. Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают
44	Броски и ловля мяча двумя руками. Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей	1		
45	Броски и ловля мяча двумя руками. Броски мяча через сетку, ловля мяча. Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей	1		
46	Броски мяча через сетку, ловля мяча. Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей	1		
47	Броски мяча через сетку, ловля мяча. Броски мяча одной рукой на расстоянии 3-4м. Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей			

48	Броски мяча одной рукой на расстоянии 3-4м. Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей			установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
49	Броски мяча одной рукой на расстоянии 3-4м. Ловля мяча после отскока от пола, от стены. Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей			
50	Ловля мяча после отскока от пола, от стены. Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей			
51	Ведение на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении по прямой. Броски в цель Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей			
52	Ведение на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении по прямой. Броски в цель Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей			
53	Ловля мяча после отскока от пола, от стены. Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей			
54	Эстафеты с элементами спортивных игр.			
<b>Модуль Гимнастика, ГТО (4ч)</b>				
55	Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед, назад. Развитие координационных способностей.	1	<a href="http://fizkultura-na-5.ru/">http://fizkultura-na-5.ru/</a>	Организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
56	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед, назад, в сторону. Перелезания через горку матов. Развитие координационных способностей.	1		
57	Стойка, на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев. Перелезания через горку матов. ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Развитие гибкости.	1		
58	Комбинации из разученных упражнений: 2-3 кувырка вперед, назад, в сторону. Стойка на лопатках. ГТО. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей.	1		
<b>Модуль Легкая атлетика, ГТО (10ч)</b>				
59	Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением. Прыжки в высоту. Метание мяча в цель, на дальность. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	<a href="http://fizkultura-nica.ru/">http://fizkultura-nica.ru/</a>	Организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый
60	Бег с ускорением. Прыжки в высоту. Метание мяча в цель, на результат, Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: История возникновения	1		
61	Бег с ускорением. Бег 30м. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
62	Бег 30м на результат. Прыжки в длину с места. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
63	Прыжки в длину с места на результат. Эстафеты. Развитие скоростных и	1		

	координационных способностей.			опыт сотрудничества и взаимной помощи;
64	Метание мяча на дальность на результат. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
65	Поднимание туловища на результат. Челночный бег 3х10м. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
66	Челночный бег 3х10м на результат. Прыжки через скакалку. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
67	Прыжки через скакалку. Подтягивание на результат. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
68	Бег 1000м на результат. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		

## Тематическое планирование 4 класс

№ ур ок а	Содержание учебного предмета	Коли чество часов	Электронные (цифровые) образователь ные ресурсы	Модуль урочная деятельность
Модуль Легкая атлетика 8ч, ГТО 6ч				
1	Инструктаж по ТБ. Самостоятельная физическая подготовка. Бег с ускорением (30-60м). Подтягивание. Развитие скоростных способностей.	1	<a href="http://fizkultura.ru/">http://fizkultura.ru/</a>	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
2	Бег 30м на результат. Челночный бег (3x10м). Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Бег с ускорением (60 м). Прыжки в длину с места. Эстафеты беговые. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
4	Бег на результат (60 м). Прыжки в длину с места. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных и координационных способностей	1		
5	Прыжок в длину с места на результат. Бег в равномерном темпе до 3мин. Понятия «эстафета», «старт», «финиш».	1		
6	Прыжок с высоты 60см. способом перешагивания. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
7	Челночный бег (3x10м) на результат. Подтягивание на перекладине в висе. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
8	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры.Бег в равномерном темпе до 5мин. Эстафеты беговые. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
9	Подтягивание на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
10	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м на результат. Развитие выносливости.	1		
11	ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
12	ГТО. 6-ти минутный бег	1		
13	ГТО. Кроссовый бег	1		
14	ГТО. Кроссовый бег	1		
Модуль Подвижные игры (8ч)				
15	Инструктаж по ТБ. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Игры «Запрещенное движение». Развитие скоростных способностей, ориентирование в пространстве.	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся:

16	Игры ««Подвижная цель». Эстафеты. Развитие скоростных способностей, ориентирование в пространстве.	1		интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
17	Игры «Подвижная цель», Эстафеты с ведением мяча. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой со средним отскоком. Развитие координационных способностей	1		
19	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей	1		
20	Ведение мяча правой (левой) рукой в движении по прямой. Броски в цель Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей	1		
21	Ведение мяча правой (левой) рукой в движении по прямой. Броски в кольцо. Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей	1		
22	Ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо. Подвижные игры с мячами. Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей	1		
Модуль Гимнастика (6ч), ГТО 4ч				
23	Инструктаж по ТБ. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	<a href="http://fizkultura-na-5.ru/">http://fizkultura-na-5.ru/</a>	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
24	Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Развитие координационных способностей.	1		
25	Перелезание через препятствия. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре лежа, подтягивание двумя руками. Развитие координационных способностей.	1		
26	2-3 кувырка вперед. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	1		
27	2-3 кувырка вперед. Кувырок назад и перекат в стойку на лопатках из стойки на лопатках перекат вперед в упор присев. Развитие координационных способностей.	1		
28	2-3 кувырка вперед. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Развитие координационных способностей.	1		
29	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Развитие гибкости.	1		
30	Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре лежа, подтягивание двумя руками. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Развитие гибкости.	1		
31	ГТО. Бросок набивного мяча.	1		
32	ГТО. Бросок набивного мяча.	1		
Модуль «Лыжная подготовка» (10ч)				

33	Инструктаж по ТБ. Признаки обморожения, меры профилактики. Переноска и надевание лыж. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
34	Признаки обморожения, меры профилактики. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Ходьба с равномерной скоростью до 2км.	1		
35	Совершенствование передвижение попеременным двухшажным ходом. Ходьба с равномерной скоростью до 2км. на лыжах.	1		
36	Совершенствование передвижение попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием в движении. Ходьба с равномерной скоростью до 2км. на лыжах.	1		
37	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием в движении на результат.	1		
38	Спуски с пологих склонов в высокой и низкой стойках. Ходьба с равномерной скоростью до 2км. на лыжах.	1		
39	Спуски с пологих склонов в высокой и низкой стойках. Ходьба с равномерной скоростью до 2км. на лыжах.	1		
40	Подъем «елочкой» и «лесенкой». Повороты переступанием в движении	1		
41	Торможение «плугом» и «упором». Подъем «елочкой» и «лесенкой».	1		
42	Торможение «плугом» и «упором». Подъем «елочкой» и «лесенкой». Ходьба с равномерной скоростью до 2км. на лыжах.	1		
<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр» (8ч)</b>				
43	Инструктаж по Т.Б. Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
44	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		
45	Броски мяча через сетку, ловля мяча. Броски мяча одной рукой на расстоянии 3-4м. Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей	1		
46	Броски мяча через сетку, ловля мяча. Броски мяча одной рукой на расстоянии 3-4м. Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей	1		
47	Подача мяча броском через сетку. Верхняя передача над собой. Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей			
48	Подача мяча броском через сетку. Верхняя передача над собой. Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей			
49	Прямая нижняя подача, прием мяча снизу двумя руками.			
50	Прямая нижняя подача, прием мяча снизу двумя руками.			
51	Прямая нижняя подача, прием мяча снизу двумя руками.			
52	Ведение на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении по прямой. Броски в цель Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей			
53	Ловля мяча после отскока от пола, от стены. Подвижные игры с мячами. Развитие координационных способностей			



54	Эстафеты с элементами спортивных игр.			
Модуль Гимнастика, ГТО (4ч)				
55	Инструктаж по ТБ. 2-3 кувырка вперед, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	1	<a href="http://fizkultura-na-5.ru/">http://fizkultura-na-5.ru/</a>	Организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
56	2-3 кувырка вперед, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Мост из положения, лежа на спине.	1		
57	2-3 кувырка вперед, назад. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине. ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Развитие гибкости.	1		
58	Комбинации из разученных упражнений: 2-3 кувырка вперед, назад. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине, (с помощью и самостоятельно). ГТО. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей.	1		
Модуль Легкая атлетика, ГТО (10ч)				
59	Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением. Метание мяча в цель, на дальность. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	<a href="http://fizkultura.ru/">http://fizkultura.ru/</a>	Организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
60	Бег с ускорением. Метание мяча в цель, на результат. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: История возникновения	1		
61	Бег с ускорением. Бег 30м. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
62	Бег 30м на результат. Прыжки в длину с места. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
63	Прыжки в длину с места на результат. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
64	Метание мяча на дальность на результат. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
65	Поднимание туловища на результат. Челночный бег 3x10м. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
66	Челночный бег 3x10м на результат. Прыжки через скакалку. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
67	Прыжки через скакалку. Подтягивание на результат. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
68	Бег 1000м на результат. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		





