

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТАВРИЧЕСКАЯ ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ № 20 ИМЕНИ СВЯТИТЕЛЯ ЛУКИ КРЫМСКОГО»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
протокол № 1 от « 25» августа 2023 г.
Руководитель МО
_____ И.И. Моторная

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ О.Н.Юрени
«28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ "Таврическая школа-
гимназия им. свт. Луки"
г.Симферополь
№ 555 от «29» августа 2023г.
_____ Е.Г. Титянечко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

Составитель: учитель
физической культуры
Калюжная В.Г.

Симферополь, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана на основе ФОП и требований к результатам освоения НОО, представленных в обновленном ФГОС, составлена на основании Региональной Экспериментальной комплексной программы по физическому воспитанию (1-11 классы), утверждена Ученым Советом КРИППО протокол №5 от 04.09.2014 г.;

Цели обучения:

Целью изучения школьного предмета «Физическое воспитание» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей. Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта;

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит выполнение обязательного минимума и региональный компонент (лыжная подготовка заменяется подвижными играми). Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола.

Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется

системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

Виды контроля

Текущий: контроль успеваемости учащихся проводится поурочно, по темам, по учебным четвертям в форме демонстрации уровня физической подготовленности в соответствии с возрастом.

Промежуточная аттестация: безотметочное оценивание(1 класс),

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Модуль «Легкая атлетика»: Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м, 30 м., 60 м.). Прыжок в длину с места. Эстафеты. Челночный бег. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча.

Равномерный бег (3-7 мин). ОРУ.

Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м, бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий.

Модуль «Спортивные игры» с основами баскетбола :Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Развитие координационных способностей.

Модуль «Гимнастика»: Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Вис стоя и лежа.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Прыжок через гимнастического козла.

Модуль «Подвижные игры»: Игры «Прыгуны и пятнашки», «Охотники и утки», «Вызов номера», «Два мороза», «К своим флажкам», «Перестрелка», «Три движения», «Гуси-лебеди», «Посадка картошки», «Заяц без логова», «Попади в мяч», «Прыжки по полоскам», «Веревочка под ногами», «Западня», «Третий лишний», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Волк во рву», «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.

Модуль «Спортивные игры: на основе волейбола : Правила игры в «Пионербол», «Волейбол». Ловля и передача мяча. Передача мяча сверху в парах. Передача мяча через сетку. Игра в «Пионербол» по упрощенным правилам.

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной

функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

1 класс

| Программные разделы и темы | АП | РП | 1 чет | 2 чет | 3 чет | 4 чет | Характеристика деятельности учителя |
|---|----|----|-------|-------|-------|-------|---|
| Инвариантные модули | 64 | 64 | | | | | |
| Знания о физической культуре (В процессе урока) | | | | | | | <p>-Ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;</p> <p>-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p>-ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;</p> <p>-готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;</p> |
| Способы самостоятельной деятельности (В процессе урока) | | | | | | | <p>-Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>-организация форм индивидуальной и групповой учебной деятельности,</p> <p>- совместную деятельность обучающихся с родителями (законными представителями);</p> <p>-создание условий для формирования у обучающихся установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; для осознанного отношения обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; для овладения обучающимися современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; в целях</p> |

| | | | | | | |
|--|----|----|----|----|----|---|
| | | | | | | недопущения употребления наркотических средств и психотропных веществ, профилактики инфекционных заболеваний; |
| Физическое совершенствование (66 ч). <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i> | | | | | | -ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); -осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; -соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; -способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; -умение принимать себя и других, не осуждая; -умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; -сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека. |
| <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика» (15ч.)</i> | 15 | 15 | 3 | 12 | | -Уважение к труду и результатам трудовой деятельности; -осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; -готовность адаптироваться в профессиональной среде; -регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды; |
| <i>Модуль «Лёгкая атлетика» (24ч.)</i> | 24 | 24 | 12 | | 12 | -побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; -система поощрения учебной/социальной успешности и проявление активной жизненной позиции обучающихся, -организация форм индивидуальной и групповой учебной деятельности, -опора на ценностные ориентиры |

| | | | | | | | |
|---|---------|---------|---|---|----|---|---|
| | | | | | | | <p>обучающихся.</p> <ul style="list-style-type: none"> -ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; -включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; -ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; -готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; -уважение к труду и результатам трудовой деятельности; |
| <i>Модуль «Спортивные игры».</i> на основе волейбола(6ч.) | 23 6 | 23 6 | | | 3 | 3 | <ul style="list-style-type: none"> -регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды; -ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; -уважение к труду и результатам трудовой деятельности; |
| на основе баскетбола (7ч.) | 7 | 7 | | | 7 | | <ul style="list-style-type: none"> -умение принимать себя и других, не осуждая; -ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; -умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; -сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека. |
| «Подвижные игры» (11ч.) | 11 | 11 | | | 11 | | <ul style="list-style-type: none"> -побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; -готовность адаптироваться в профессиональной среде; |
| Вариативный модуль | 4 | 4 | | | | | |
| <i>Модуль «Спорт» (4</i> | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | -ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|---|
| ч) | | | | | | | <p>жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</p> <p>-осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</p> <p>-соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;</p> <p>-способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;</p> <p>-умение принимать себя и других, не осуждая;</p> |
|----|--|--|--|--|--|--|---|

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ
2,3,4 класс**

| Программные разделы и темы | АП | РП | 1 чет | 2 чет | 3 чет | 4 чет | Характеристика деятельности учителя |
|---|----|----|-------|-------|-------|-------|--|
| Инвариантные модули | 64 | 64 | | | | | |
| Знания о физической культуре (В процессе урока) | | | | | | | <p>-Ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;</p> <p>-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p>-ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;</p> <p>-готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;</p> |
| Способы самостоятельной | | | | | | | <p>-Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы,</p> |

| | | | | | | |
|--|----|----|---|----|--|---|
| <p>деятельности (В процессе урока)</p> | | | | | | <p>творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> -организация форм индивидуальной и групповой учебной деятельности, - совместную деятельность обучающихся с родителями (законными представителями); -создание условий для формирования у обучающихся установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; для осознанного отношения обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; для овладения обучающимися современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; в целях недопущения употребления наркотических средств и психотропных веществ, профилактики инфекционных заболеваний; |
| <p>Физическое совершенствование (68 ч). <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></p> | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> -ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); -осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; -соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; -способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; -умение принимать себя и других, не осуждая; -умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; -сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека. |
| <p><i>Спортивно-</i></p> | 15 | 15 | 3 | 12 | | <p>-Уважение к труду и результатам трудовой</p> |

| | | | | | | | |
|--|----|----|----|--|----|--|--|
| <p>оздоровительная деятельность.</p> <p>Модуль «Гимнастика» (15ч.)</p> | | | | | | <p>деятельности;</p> <p>-осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;</p> <p>-готовность адаптироваться в профессиональной среде;</p> <p>-регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды;</p> | |
| <p>Модуль «Лёгкая атлетика» (24ч.)</p> | 24 | 24 | 12 | | 12 | <p>-побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>-система поощрения учебной/социальной успешности и проявление активной жизненной позиции обучающихся,</p> <p>-организация форм индивидуальной и групповой учебной деятельности,</p> <p>-опора на ценностные ориентиры обучающихся.</p> <p>-ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;</p> <p>-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p>-ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;</p> <p>-готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;</p> <p>-уважение к труду и результатам трудовой деятельности;</p> | |
| <p>Модуль «Спортивные игры».</p> <p>на основе волейбола(7ч.)</p> | 23 | 23 | | | 3 | 3 | <p>-регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды;</p> <p>-ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;</p> <p>-уважение к труду и результатам трудовой деятельности;</p> |
| <p>на основе баскетбола</p> | 6 | 6 | | | 6 | | <p>-умение принимать себя и других, не осуждая;</p> |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|----|----|---|---|----|---|---|
| (6ч.) | | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> -ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; -умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; -сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека. |
| «Подвижные игры» (12ч.) | 12 | 12 | | | 12 | | <ul style="list-style-type: none"> -побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; -готовность адаптироваться в профессиональной среде; |
| Вариативный модуль | 4 | 4 | | | | | |
| <i>Модуль «Спорт» (4 ч)</i> | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | <ul style="list-style-type: none"> -ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); -осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; -соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; -способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; -умение принимать себя и других, не осуждая; |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

| № п/п | Сроки выполнения | | Сроки выполнения | | Название раздела , тема раздела . |
|---|------------------|------|------------------|------|--|
| | План | факт | План | факт | |
| класс | 1-А | | 1-Б | | |
| Модуль «Легкая атлетика» (12 ч.) | | | | | |
| 1 | | | | | Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Игра «Третий лишний». Инструктаж по ТБ |
| 2 | | | | | ТБ.Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Игра «Третий лишний» |
| 3 | | | | | ТБ.Равномерный бег (5–6 мин). ОРУ. Игра «Пятнашки» |
| 4 | | | | | ТБ.Равномерный бег (5–6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). |
| 5 | | | | | ТБ.Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». |
| 6 | | | | | ТБ.Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м).. Ходьба с преодолением препятствий. |
| 7 | | | | | ТБ.Разновидности ходьбы. Эстафеты. Челночный бег. Игра «Охотники и утки». Футбол. ОРУ. |
| 8 | | | | | ТБ.Эстафеты .Прыжок с места. Челночный бег. ОРУ. Игра «Волк во рву». |
| 9 | | | | | ТБ.Прыжок в длину с места. Футбол. Эстафеты. Челночный бег. |
| 10 | | | | | ТБ.Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 11 | | | | | ТБ.Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 12 | | | | | ТБ.Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей. |
| Модуль «Спорт» (1ч.) | | | | | |
| 13 | | | | | ТБ. ОРУ.Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. |
| Модуль «Гимнастика» (15 ч.) | | | | | |
| 14 | | | | | Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Строевые упражнения. ОРУ. Подвижная игра. Развитие координационных способностей. |
| 15 | | | | | ТБ.Размыкание и смыкание приставными шагами. |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|
| | | | | | ОРУ. Строевые упражнения. Подвижная игра «Запрещенное движение». Название гимнастических снарядов |
| 16 | | | | | ТБ.Кувырок вперед. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей |
| 17 | | | | | ТБ.Кувырок вперед. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей |
| 18 | | | | | ТБ.Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей |
| 19 | | | | | ТБ.Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей |
| 20 | | | | | ТБ.Строевые упражнения. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра . Развитие координационных способностей |
| 21 | | | | | ТБ.Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра . Развитие силовых способностей |
| 22 | | | | | ТБ.Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра . Развитие силовых способностей |
| 23 | | | | | ТБ.Построение в две шеренги. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивания в висе. ОРУ. Игра. Развитие силовых способностей |
| 24 | | | | | ТБ.Построение в две-три шеренги . В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ. Игра. Развитие силовых способностей |
| 25 | | | | | ТБ.ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра . Развитие координационных способностей |
| 26 | | | | | ТБ.ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе Игра . Развитие координационных способностей |
| 27 | | | | | ТБ.ОРУ. Опорный прыжок способом напрыгивания. Игра . Развитие координационных способностей |
| 28 | | | | | ТБ.ОРУ. Опорный прыжок способом напрыгивания. Игра . Развитие координационных способностей |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| Модуль «Спорт» (1ч.) | | | | | |
| 29 | | | | | ТБ. ОРУ.Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. |
| Модуль «Подвижные игры» (11ч.) | | | | | |
| 30 | | | | | Инструктаж по ТБ.ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Охотники и утки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 31 | | | | | ТБ.ОРУ. Игры «Охотники и утки», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 32 | | | | | ТБ.ОРУ. Игры «Охотники и утки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 33 | | | | | ТБ.ОРУ. Эстафеты. Игра «Прыгуны и пятнашки» |
| 34 | | | | | ТБ.ОРУ. Эстафеты. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Три движения». |
| 35 | | | | | ТБ.ОРУ. Эстафеты. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». |
| 36 | | | | | ТБ.ОРУ. Эстафеты. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». |
| 37 | | | | | ТБ.ОРУ. Эстафеты. Игры «Заяц без логова», «Попади в мяч». |
| 38 | | | | | ТБ.ОРУ. Эстафеты. Игры «Заяц без логова», «Попади в мяч». |
| 39 | | | | | ТБ.ОРУ. Эстафеты.. Игры «Волк во рву», «Охотники и утки». |
| 40 | | | | | ТБ.ОРУ. Эстафеты.. Игры «Волк во рву», «Охотники и утки». |
| Модуль «Подвижные игры на основе баскетбола» (6ч) | | | | | |
| 41 | | | | | Инструктаж по ТБ. Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча.Инструктаж по ТБ. |
| 42 | | | | | ТБ.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). |
| 43 | | | | | ТБ.Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча Игра «Мяч – среднему». |
| 44 | | | | | ТБ.Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой ОРУ. Эстафеты. «Мяч соседу». |
| 45 | | | | | ТБ.Ловля и передача мяча в движении. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой |
| 46 | | | | | ТБ.ОРУ. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой.Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. |
| Модуль «Спорт» (1ч.) | | | | | |
| 47 | | | | | ТБ. ОРУ.Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| | | | | | нормативных требований комплекса ГТО. |
| Модуль « Подвижные игры на основе волейбола» (6 ч) | | | | | |
| 48 | | | | | Инструктаж по ТБ.ОРУ. Правила игры в «Пионербол», «Волейбол». Ловля и передача мяча. |
| 49 | | | | | ТБ.ОРУ. Ловля и передача мяча. Передача мяча сверху в парах. Игра. |
| 50 | | | | | ТБ.ОРУ.Передача мяча через сетку в парах. Игра «Снайперы». Эстафеты. |
| 51 | | | | | ТБ.ОРУ. Ловля и передача мяча. Передача мяча сверху в парах. Игра . |
| 52 | | | | | ТБ.ОРУ. Ловля и передача мяча. Передача мяча сверху в парах.Игра. |
| 53 | | | | | ТБ.ОРУ. Ловля и передача мяча Передача мяча сверху в парах. Игра |
| Модуль «Легкая атлетика» (12 ч.) | | | | | |
| 54 | | | | | Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Игра «Третий лишний». Инструктаж по ТБ |
| 55 | | | | | ТБ.Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Игра «Третий лишний» |
| 56 | | | | | ТБ.Равномерный бег (5–6 мин). ОРУ. Игра «Пятнашки» |
| 57 | | | | | ТБ.Равномерный бег (5–6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). |
| 58 | | | | | ТБ.Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». |
| 59 | | | | | ТБ.Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м).. Ходьба с преодолением препятствий. |
| 60 | | | | | ТБ.Разновидности ходьбы. Эстафеты. Челночный бег. Игра «Охотники и утки». Футбол. ОРУ. |
| 61 | | | | | ТБ. Эстафеты .Прыжок с места. Челночный бег. ОРУ. Игра «Волк во рву». |
| 62 | | | | | ТБ.Прыжок в длину с места. Футбол. Эстафеты. Челночный бег. |
| 63 | | | | | ТБ.Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 64 | | | | | ТБ.Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 65 | | | | | ТБ.Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей. |
| Модуль «Спорт» (1ч.) | | | | | |
| 66 | | | | | ТБ. ОРУ.Физическая подготовка: освоение |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. |
|--|--|--|--|--|--|

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

| № п/п | Сроки выполнения | | Сроки выполнения | | Название раздела , тема раздела . |
|---|------------------|------|------------------|------|---|
| | План | факт | План | факт | |
| класс | 2-А | | 2-Б | | |
| Модуль «Легкая атлетика» (12 ч.) | | | | | |
| 1 | | | | | Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Игра «Третий лишний». Инструктаж по ТБ |
| 2 | | | | | ТБ. Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Игра «Третий лишний» |
| 3 | | | | | ТБ. Равномерный бег (5–6 мин). ОРУ. Игра «Пятнашки» |
| 4 | | | | | ТБ .Равномерный бег (5–6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). |
| 5 | | | | | ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». |
| 6 | | | | | ТБ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м). Ходьба с преодолением препятствий. |
| 7 | | | | | ТБ. Разновидности ходьбы. Эстафеты. Челночный бег. Игра «Охотники и утки». Футбол. ОРУ. |
| 8 | | | | | ТБ. Эстафеты .Прыжок с места. Челночный бег. ОРУ. Игра «Волк во рву». |
| 9 | | | | | ТБ .Прыжок в длину с места. Футбол. Эстафеты. Челночный бег. |
| 10 | | | | | ТБ. Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 11 | | | | | ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра. Развитие скоростно- силовых способностей |
| 12 | | | | | ТБ. Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей. |
| Модуль «Спорт» (1ч.) | | | | | |
| 13 | | | | | ТБ. ОРУ. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. |
| Модуль «Гимнастика» (15 ч.) | | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| 14 | | | | | Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Строевые упражнения. ОРУ. Подвижная игра. Развитие координационных способностей. |
| 15 | | | | | ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ. Строевые упражнения. Подвижная игра «Запрещенное движение». Название гимнастических снарядов |
| 16 | | | | | ТБ. Кувырок вперед. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей |
| 17 | | | | | ТБ. Кувырок вперед. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей |
| 18 | | | | | ТБ. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей |
| 19 | | | | | ТБ. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей |
| 20 | | | | | ТБ. Строевые упражнения. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра . Развитие координационных способностей |
| 21 | | | | | ТБ. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра . Развитие силовых способностей |
| 22 | | | | | ТБ. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра . Развитие силовых способностей |
| 23 | | | | | ТБ. Построение в две шеренги. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивания в висе. ОРУ. Игра. Развитие силовых способностей |
| 24 | | | | | ТБ. Построение в две-три шеренги . В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ. Игра. Развитие силовых способностей |
| 25 | | | | | ТБ.ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра . Развитие координационных способностей |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| 26 | | | | | ТБ.ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе Игра . Развитие координационных способностей |
| 27 | | | | | ТБ. ОРУ. Опорный прыжок способом напрыгивания. Игра . Развитие координационных способностей |
| 28 | | | | | ТБ.ОРУ. Опорный прыжок способом напрыгивания. Игра. Развитие координационных способностей |
| Модуль «Спорт» (1ч.) | | | | | |
| 29 | | | | | ТБ. ОР. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. |
| Модуль «Подвижные игры» (12ч.) | | | | | |
| 30 | | | | | Инструктаж по ТБ.ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Охотники и утки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 31 | | | | | ТБ.ОРУ. Игры «Охотники и утки», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 32 | | | | | ТБ.ОРУ. Игры «Охотники и утки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 33 | | | | | ТБ.ОРУ. Эстафеты. Игра «Прыгуны и пятнашки» |
| 34 | | | | | ТБ.ОРУ. Эстафеты. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Три движения». |
| 35 | | | | | ТБ.ОРУ. Эстафеты. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». |
| 36 | | | | | ТБ.ОРУ. Эстафеты. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». |
| 37 | | | | | ТБ.ОРУ. Эстафеты. Игры «Заяц без логова», «Попади в мяч». |
| 38 | | | | | ТБ.ОРУ. Эстафеты. Игры «Заяц без логова», «Попади в мяч». |
| 39 | | | | | ТБ.ОРУ. Эстафеты.. Игры «Волк во рву», «Охотники и утки». |
| 40 | | | | | ТБ.ОРУ. Эстафеты. Игры «Волк во рву», «Охотники и утки». |
| 41 | | | | | ТБ.ОРУ. Эстафет.. Игры «Волк во рву», «Охотники и утки». |
| Модуль «Подвижные игры на основе баскетбола» (6ч) | | | | | |
| 42 | | | | | Инструктаж по ТБ. Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча. Инструктаж по ТБ. |
| 43 | | | | | ТБ .Ловля и передача мяча в движении. |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). |
| 44 | | | | | ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча Игра «Мяч – среднему». |
| 45 | | | | | ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой ОРУ. Эстафеты. «Мяч соседу». |
| 46 | | | | | ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой |
| 47 | | | | | ТБ. ОРУ. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. |
| Модуль «Спорт» (1ч.) | | | | | |
| 48 | | | | | ТБ. ОРУ. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. |
| Модуль «Подвижные игры на основе волейбола» (7 ч) | | | | | |
| 49 | | | | | Инструктаж по ТБ.ОРУ. Правила игры в «Пионербол», «Волейбол». Ловля и передача мяча. |
| 50 | | | | | ТБ.ОРУ. Ловля и передача мяча. Передача мяча сверху в парах. Игра. |
| 51 | | | | | ТБ ОРУ. Передача мяча через сетку в парах. Игра «Снайперы». Эстафеты. |
| 52 | | | | | ТБ.ОРУ. Ловля и передача мяча. Передача мяча сверху в парах. Игра . |
| 53 | | | | | ТБ.ОРУ. Ловля и передача мяча. Передача мяча сверху в парах. Игра. |
| 54 | | | | | ТБ.ОРУ. Ловля и передача мяча Передача мяча сверху в парах. Игра |
| 55 | | | | | |
| Модуль «Легкая атлетика» (12 ч.) | | | | | |
| 56 | | | | | Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Игра «Третий лишний». Инструктаж по ТБ |
| 57 | | | | | ТБ. Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Игра «Третий лишний» |
| 58 | | | | | ТБ. Равномерный бег (5–6 мин). ОРУ. Игра «Пятнашки» |
| 59 | | | | | ТБ. Равномерный бег (5–6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (<i>бег – 50 м, ходьба – 100 м</i>). |
| 60 | | | | | ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». |
| 61 | | | | | ТБ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м). Ходьба с преодолением препятствий. |
| 62 | | | | | ТБ. Разновидности ходьбы. Эстафеты. Челночный бег. Игра «Охотники и утки». |

| | | | | | |
|-----------------------------|--|--|--|--|---|
| | | | | | Футбол. ОРУ. |
| 63 | | | | | ТБ. Эстафеты .Прыжок с места. Челночный бег. ОРУ. Игра «Волк во рву». |
| 64 | | | | | ТБ. Прыжок в длину с места. Футбол. Эстафеты. Челночный бег. |
| 65 | | | | | ТБ .Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 66 | | | | | ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 67 | | | | | ТБ. Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей. |
| Модуль «Спорт» (1ч.) | | | | | |
| 68 | | | | | ТБ. ОРУ. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. |

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

| № П/П | Сроки выполнения | | | | Название раздела , тема урока |
|---|------------------|------|------|------|--|
| | План | факт | План | факт | |
| Класс | 3-А | | 3-Б | | |
| Модуль « Легкая атлетика» (12ч.) | | | | | |
| 1 | | | | | Т.Б. Разновидности ходьбы. Бег с высоким подниманием бедра. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. |
| 2 | | | | | ТБ. ОРУ. Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью (30 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения |
| 3 | | | | | ТБ. ОРУ. Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения |
| 4 | | | | | ТБ. ОРУ. Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Тестирование. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш» |
| 5 | | | | | ТБ. ОРУ. Прыжок в длину с места. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств |
| 6 | | | | | ТБ. ОРУ. Прыжок в длину с места. Тестирование. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках |
| 7 | | | | | ТБ. ОРУ. Метание малого мяча. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании |
| 8 | | | | | ТБ. ОРУ. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Тестирование. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. (Современное Олимпийское движение). |
| 9 | | | | | Инструктаж по ТБ. Бег (4 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Охотники и утки». Футбол. Развитие выносливости. |
| 10 | | | | | ТБ. Бег (5 мин). ОРУ. Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений |
| 11 | | | | | ТБ. Бег (7 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Пятнашки с мячом». Футбол. Развитие выносливости. (Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений) |
| 12 | | | | | ТБ. Кросс (1 км). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). ОРУ. Игра «Гуси-лебеди». (Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц). |
| Модуль «Спорт» (1ч.) | | | | | |
| 13 | | | | | ТБ. ОРУ. Физическая подготовка: освоение содержания |

| | | | | | |
|----------------------------------|--|--|--|--|---|
| | | | | | программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. |
| Модуль «Гимнастика» (15ч) | | | | | |
| 14 | | | | | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. |
| 15 | | | | | ТБ. Строевые упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. |
| 16 | | | | | ТБ. Строевые упражнения. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. |
| 17 | | | | | ТБ. Строевые упражнения. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. |
| 18 | | | | | ТБ. Строевые упражнения. Гимнастическая комбинация из разученных элементов. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. |
| 19 | | | | | ТБ. Строевые упражнения. Гимнастическая комбинация из разученных элементов. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. |
| 20 | | | | | ТБ. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. |
| 21 | | | | | ТБ. Построение в две-три шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. |
| 22 | | | | | ТБ. Построение в две шеренги. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. |
| 23 | | | | | ТБ. Построение в две шеренги. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. |
| 24 | | | | | ТБ. Построение в две шеренги. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. |
| 25 | | | | | ТБ. Построение в две-три шеренги. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей. |
| 26 | | | | | ТБ. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. |
| 27 | | | | | ТБ. ОРУ. Прыжок через гимнастического козла. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. (Фазы выполнения опорного прыжка через гимнастического козла). |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 28 | | | | | ТБ. ОРУ. Прыжок через гимнастического козла. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. |
| Модуль «Спорт» (1ч.) | | | | | |
| 29 | | | | | ТБ. ОРУ .Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. |
| Модуль «Подвижные игры» (12 ч) | | | | | |
| 30 | | | | | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 31 | | | | | ТБ. ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 32 | | | | | ТБ. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 33 | | | | | ТБ. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 34 | | | | | ТБ. ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 35 | | | | | ТБ. ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Волк во рву». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 36 | | | | | ТБ. ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Третий лишни». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 37 | | | | | ТБ. ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 38 | | | | | ТБ. ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 39 | | | | | ТБ. ОРУ. Игры «Пустое место», «Мяч соседу». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 40 | | | | | ТБ. ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 41 | | | | | Т.Б. ОРУ. Игры «Снайпер», « Пустое место». |
| Модуль «Подвижные игры на основе баскетбола» (6 ч) | | | | | |
| 42 | | | | | Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении шагом. ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. |
| 43 | | | | | ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении шагом. ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. |
| 44 | | | | | ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | координационных способностей. |
| 45 | | | | | ТБ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение мяча. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. |
| 46 | | | | | ТБ. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. |
| 47 | | | | | ТБ. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Эстафеты. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. |
| Модуль «Спорт» (1ч.) | | | | | |
| 48 | | | | | ТБ. ОРУ. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. |
| Модуль «Подвижные игры на основе волейбола» (7 ч) | | | | | |
| 49 | | | | | Инструктаж по ТБ. Правила игры в «Пионербол», «Волейбол». Ловля и передача мяча в движении сверху в парах. Игра «Снайперы». Эстафеты. |
| 50 | | | | | ТБ. ОРУ. Эстафеты. Ловля и передача мяча в движении сверху в парах. Передвижения игроков. Игра «Охотники и утки». Эстафеты. |
| 51 | | | | | ТБ. ОРУ. Эстафеты. Ловля и передача мяча. Передача мяча через сетку в парах. Игра в «Пионербол» по упрощенным правилам. |
| 52 | | | | | ТБ. ОРУ. Эстафеты. Ловля и передача мяча. Передача мяча через сетку в парах. Передвижения игроков. Игра в «Пионербол» по упрощенным правилам. |
| 53 | | | | | ТБ. ОРУ. Эстафеты. Ловля и передача мяча. Передача мяча через сетку в парах. Передвижения игроков. Игра в «Пионербол» по упрощенным правилам. |
| 54 | | | | | ТБ. ОРУ. Эстафеты. Ловля и передача мяча. Передача мяча через сетку в парах. Передвижения игроков. Подача мяча. Игра в «Пионербол» по упрощенным правилам. |
| 55 | | | | | ТБ. ОРУ. Эстафеты. Ловля и передача мяча. Передача мяча через сетку в парах. Подача мяча. Игра в «Пионербол» по упрощенным правилам. |
| Модуль «Лёгкая атлетика» (12 ч) | | | | | |
| 56 | | | | | Инструктаж по ТБ. Бег (4 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Эстафеты. Игра «Охотники и утки». Развитие выносливости. |
| 57 | | | | | ТБ. Бег (5 мин). ОРУ. Преодоление препятствий. Эстафеты. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости |
| 58 | | | | | ТБ. Бег (7 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Эстафеты. Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости |
| 59 | | | | | ТБ. Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости |
| 60 | | | | | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с |

| | | | | | |
|-----------------------------|--|--|--|--|---|
| | | | | | максимальной скоростью (30 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. |
| 61 | | | | | ТБ. ОРУ. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей |
| 62 | | | | | ТБ. ОРУ. Бег на результат (30, 60).(Тестирование). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» |
| 63 | | | | | ТБ. ОРУ. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Встречная эстафета. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств |
| 64 | | | | | ТБ. ОРУ. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Встречная эстафета. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств |
| 65 | | | | | ТБ. ОРУ. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств |
| 66 | | | | | ТБ. ОРУ. Эстафеты. Метание малого мяча Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств |
| 67 | | | | | ТБ. ОРУ. Метание малого мяча в цель.. Метание набивного мяча. Тестирование. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств |
| 67 | | | | | ТБ. ОРУ. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. |
| Модуль « Спорт» (1ч) | | | | | |
| 68 | | | | | ТБ. ОРУ. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. |

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

| № П/П | Сроки выполнения | | | | Название раздела , тема урока |
|---|------------------|------|------|------|--|
| | План | факт | План | факт | |
| Класс | 4-А | | 4-Б | | |
| Модуль « Легкая атлетика» (12ч.) | | | | | |
| 1 | | | | | Т.Б. Разновидности ходьбы. Бег с высоким подниманием бедра. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. |
| 2 | | | | | ТБ. ОРУ. Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью (30 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения |
| 3 | | | | | ТБ. ОРУ. Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения |
| 4 | | | | | ТБ. ОРУ. Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Тестирование. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш» |
| 5 | | | | | ТБ. ОРУ. Прыжок в длину с места. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств |
| 6 | | | | | ТБ. ОРУ. Прыжок в длину с места. Тестирование. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках |
| 7 | | | | | ТБ. ОРУ. Метание малого мяча. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании |
| 8 | | | | | ТБ. ОРУ. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Тестирование. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. (Современное Олимпийское движение). |
| 9 | | | | | Инструктаж по ТБ. Бег (4 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Охотники и утки». Футбол. Развитие выносливости. |
| 10 | | | | | ТБ. Бег (5 мин). ОРУ. Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений |
| 11 | | | | | ТБ. Бег (7 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Пятнашки с мячом». Футбол. Развитие выносливости. (Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений) |
| 12 | | | | | ТБ. Кросс (1 км). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). ОРУ. Игра «Гуси-лебеди». (Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц). |
| Модуль «Спорт» (1ч.) | | | | | |
| 13 | | | | | ТБ. ОРУ. Физическая подготовка: освоение содержания |

| | | | | | |
|----------------------------------|--|--|--|--|---|
| | | | | | программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. |
| Модуль «Гимнастика» (15ч) | | | | | |
| 14 | | | | | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. |
| 15 | | | | | ТБ. Строевые упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. |
| 16 | | | | | ТБ. Строевые упражнения. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. |
| 17 | | | | | ТБ. Строевые упражнения. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. |
| 18 | | | | | ТБ. Строевые упражнения. Гимнастическая комбинация из разученных элементов. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. |
| 19 | | | | | ТБ. Строевые упражнения. . Гимнастическая комбинация из разученных элементов. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. |
| 20 | | | | | ТБ. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. |
| 21 | | | | | ТБ. Построение в две-три шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. |
| 22 | | | | | ТБ. Построение в две шеренги. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. |
| 23 | | | | | ТБ. Построение в две шеренги. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. |
| 24 | | | | | ТБ. Построение в две шеренги. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. |
| 25 | | | | | ТБ. Построение в две-три шеренги. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей. |
| 26 | | | | | ТБ. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. |
| 27 | | | | | ТБ. ОРУ. Прыжок через гимнастического козла. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. (Фазы выполнения опорного прыжка через гимнастического козла). |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 28 | | | | | ТБ. ОРУ. Прыжок через гимнастического козла. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. |
| Модуль «Спорт» (1ч.) | | | | | |
| 29 | | | | | ТБ. ОРУ .Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. |
| Модуль «Подвижные игры» (12 ч) | | | | | |
| 30 | | | | | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 31 | | | | | ТБ. ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 32 | | | | | ТБ. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 33 | | | | | ТБ. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 34 | | | | | ТБ. ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 35 | | | | | ТБ. ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Волк во рву». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 36 | | | | | ТБ. ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Третий лишни». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 37 | | | | | ТБ. ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 38 | | | | | ТБ. ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 39 | | | | | ТБ. ОРУ. Игры «Пустое место», «Мяч соседу». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 40 | | | | | ТБ. ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 41 | | | | | Т.Б. ОРУ. Игры «Снайпер», « Пустое место». |
| Модуль «Подвижные игры на основе баскетбола» (6 ч) | | | | | |
| 42 | | | | | Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении шагом. ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. |
| 43 | | | | | ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении шагом. ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. |
| 44 | | | | | ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | координационных способностей. |
| 45 | | | | | ТБ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение мяча. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. |
| 46 | | | | | ТБ. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. |
| 47 | | | | | ТБ. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Эстафеты. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. |
| Модуль «Спорт» (1ч.) | | | | | |
| 48 | | | | | ТБ. ОРУ. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. |
| Модуль «Подвижные игры на основе волейбола» (7 ч) | | | | | |
| 49 | | | | | Инструктаж по ТБ. Правила игры в «Пионербол», «Волейбол». Ловля и передача мяча в движении сверху в парах. Игра «Снайперы». Эстафеты. |
| 50 | | | | | ТБ. ОРУ. Эстафеты. Ловля и передача мяча в движении сверху в парах. Передвижения игроков. Игра «Охотники и утки». Эстафеты. |
| 51 | | | | | ТБ. ОРУ. Эстафеты. Ловля и передача мяча. Передача мяча через сетку в парах. Игра в «Пионербол» по упрощенным правилам. |
| 52 | | | | | ТБ. ОРУ. Эстафеты. Ловля и передача мяча. Передача мяча через сетку в парах. Передвижения игроков. Игра в «Пионербол» по упрощенным правилам. |
| 53 | | | | | ТБ. ОРУ. Эстафеты. Ловля и передача мяча. Передача мяча через сетку в парах. Передвижения игроков. Игра в «Пионербол» по упрощенным правилам. |
| 54 | | | | | ТБ. ОРУ. Эстафеты. Ловля и передача мяча. Передача мяча через сетку в парах. Передвижения игроков. Подача мяча. Игра в «Пионербол» по упрощенным правилам. |
| 55 | | | | | ТБ. ОРУ. Эстафеты. Ловля и передача мяча. Передача мяча через сетку в парах. Подача мяча. Игра в «Пионербол» по упрощенным правилам. |
| Модуль «Лёгкая атлетика» (12 ч) | | | | | |
| 56 | | | | | Инструктаж по ТБ. Бег (4 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Эстафеты. Игра «Охотники и утки». Развитие выносливости. |
| 57 | | | | | ТБ. Бег (5 мин). ОРУ. Преодоление препятствий. Эстафеты. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости |
| 58 | | | | | ТБ. Бег (7 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Эстафеты. Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости |
| 59 | | | | | ТБ. Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости |
| 60 | | | | | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с |

| | | | | | |
|-----------------------------|--|--|--|--|---|
| | | | | | максимальной скоростью (30 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. |
| 61 | | | | | ТБ. ОРУ. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей |
| 62 | | | | | ТБ. ОРУ. Бег на результат (30, 60).(Тестирование). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» |
| 63 | | | | | ТБ. ОРУ. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Встречная эстафета. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств |
| 64 | | | | | ТБ. ОРУ. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Встречная эстафета. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств |
| 65 | | | | | ТБ. ОРУ. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств |
| 66 | | | | | ТБ. ОРУ. Эстафеты. Метание малого мяча Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств |
| 67 | | | | | ТБ. ОРУ. Метание малого мяча в цель.. Метание набивного мяча. Тестирование. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств |
| 67 | | | | | ТБ. ОРУ. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. |
| Модуль « Спорт» (1ч) | | | | | |
| 68 | | | | | ТБ. ОРУ. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. |

Учебно-методическое обеспечение

1. Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – 14-е изд.– М.: Просвещение, 2014.