

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г. Иркутска средняя общеобразовательная школа № 16**

ПРИНЯТО
решением методического объединения
учителей спортивно-эстетического цикла
от «30» августа 2023 года № 1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
И.А. Баженова
от «31» августа 2023 года

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для начального общего образования
Срок освоения: 4 года (с 1 по 4 класс)**

Составители:
Савчина А.В.
Павленко М.О.
Вдовин Н.В.
учителя физической
культуры

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

Универсальные познавательные действия:

Отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.
-

Универсальные коммуникативные действия:

Отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Универсальные регулятивные действия:

Отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты

1 класс

К концу обучения в 1 классе обучающиеся научатся:

- 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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во 2 классе школьники научатся.

- знания о физической культуре — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- рассказывать, что такое физические качества;
- режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять;
- как оказывать первую помощь при травмах;
- вести дневник самоконтроля.

3 класс

К концу обучения в 3 классах школьники научатся.

- знания о физической культуре— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- вести дневник самоконтроля;
- измерения пульса на занятиях физической;
- составлять и проводить обще развивающие упражнения;
- различать виды физических упражнений.

4 класс

К концу обучения в 4 классах школьники научатся.

- знания о физической культуре— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- вести дневник самоконтроля;
- влияние занятий физической подготовкой на работу организма;
- оказание первой помощи при травмах

Содержание учебного предмета.

1 КЛАСС

Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

Способы самостоятельной деятельности:

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

Воспитательный компонент.

Ознакомление учащихся с праздниками Российской Федерации и знаковыми событиями: День толерантности (16.11.21); День матери в России (26.11.21); Международный день инвалидов (03.12.21); День российской науки (08.02.21); День защитника Отечества; Всемирный день иммунитета (01.03.21); Международный женский день; День воссоединения Крыма с Россией (18.03.22); День космонавтики (12.04.22); День Победы в ВОВ; Международный день семьи.

Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

Роль и значения физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «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. 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.

Модуль «Лёгкая атлетика». Равномерная ходьба и равномерный бег, прыжки в длину с места, бег на короткие дистанции (30 м.), метания мяча в цель. Упражнения на развитие координации, скорости и силы.

Модуль «Подвижные и спортивные игры». Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; 6 обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); 6 играют в разученные подвижные игры.

Модуль «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:

- описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Воспитательный компонент.

Ознакомление учащихся с праздниками Российской Федерации и знаковыми событиями: День толерантности (16.11.21); День матери в России (26.11.21); Международный день инвалидов (03.12.21); День российской науки (08.02.21); День защитника Отечества; Всемирный день иммунитета (01.03.21); Международный женский день; День воссоединения Крыма с Россией (18.03.22); День космонавтики (12.04.22); День Победы в ВОВ; Международный день семьи.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

Роль и значения физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика с основами акробатики». 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.

Модуль «Легкая атлетика». 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. Беговые сложно-координационные упражнения.

Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Модуль «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:

- представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- находить информацию о возрастных период, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- различать упражнения на развитие моторики;
- объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;
- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:
- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.
Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:
- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Воспитательный компонент.

Ознакомление учащихся с праздниками Российской Федерации и знаковыми событиями: День толерантности (16.11.21); День матери в России (26.11.21); Международный день инвалидов (03.12.21); День российской науки (08.02.21); День защитника Отечества; Всемирный день иммунитета (01.03.21); Международный женский день; День воссоединения Крыма с Россией (18.03.22); День космонавтики (12.04.22); День Победы в ВОВ; Международный день семьи.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

Роль и значения физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «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 на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равно- мерной скоростью...

Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с места. 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

Модуль «Подвижные и спортивные игры».

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: Стойки и перемещения, ведение и обводки, приемы и удары по мячу. Учебная игра мини-футбол.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
- знать строевые команды;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т.д.;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Воспитательный компонент.

Ознакомление учащихся с праздниками Российской Федерации и знаковыми событиями: День толерантности (16.11.21); День матери в России (26.11.21); Международный день инвалидов (03.12.21); День российской науки (08.02.21); День защитника Отечества; Всемирный день иммунитета (01.03.21); Международный женский день; День воссоединения Крыма с Россией (18.03.22); День космонавтики (12.04.22); День Победы в ВОВ; Международный день семьи.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

Роль и значения физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости). Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

Модуль «Легкая атлетика». Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Модуль «Подвижные и спортивные игры».

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: Стойки и перемещения, ведение и обводки, приемы и удары по мячу. Учебная игра мини-футбол.

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

**Тематическое планирование
I класс**

Тема урока	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
Модуль «Легкая атлетика»	10	
Инструктаж по Т.Б. Развитие координационных способностей (ходьба под счёт, на носках, на пятках), п/игра.	1(1)	Видео Видео
Обучение техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей. (строевые приёмы, бег с чередованием ходьбы, бег 30м. Игра «Вызов номеров»).	1(2)	Видео
Обучение техники специальных беговых упражнений. Развитие координационных способностей. (ходьба с различным положением рук и ног, спец беговые упр-ия.), п\игра.	1(3)	Ссылка
Обучение техники специальных беговых упражнений. Развитие координационных способностей. Эстафеты «Смена сторон»	1(4)	Ссылка
Развитие скоростно-силовых способностей (прыжковые упр-ия на месте, в движение).	1(5)	Видео
Развитие координационных и скоростных способностей. (игра «Вызов номеров»).	1(6)	Ссылка
Обучение техники метания мяча в цель. Развитие координации.	1(7)	Видео
Развитие скоростно-силовых способностей, п\игра.	1(8)	Видео
Обучение техники прыжка в длину с места. (прыжковые упр-ия: прыжки через препятствия, координационная лестница)	1(9)	Видео
Развитие координационных и скоростных способностей. (игра «Вызов номеров»).	1(10)	Ссылка
Модуль «Гимнастика с основами акробатики»	10	
Техника безопасности на уроках гимнастики	1(11)	Видео
Строевые приёмы. Развитие гибкости (комплекс ОРУ с гим-ой палкой)	1(12)	Видео
Развитие силовых способностей (упр-ия на гим-ой скамейке). Эстафеты.	1(13)	Видео
Обучение акробатическим элементам (группировки, перекаты). Развитие силовых способностей.	1(14)	Видео
Обучение акробатическим элементам (группировки, кувырок вперед, полушпагат). Развитие гибкости.	1(15)	Видео
Обучение техники лазание по г\скамейке. Развитие силовых способностей.	1(16)	Видео
Развитие скоростно-силовых способностей. Прохождение полосы препятствий	1(17)	Видео
Лазание по г\скамейке, по шведской лестнице. Эстафеты.	1(18)	Ссылка
Развитие координационных способностей (координационная лестница), п\игры.	1(19)	Ссылка
Развитие скоростно-силовых способностей (прыжковые упр-ия: выпрыгивание вверх прогнувшись назад, прыжки вверх с поворотом на 45 и 90).	1(20)	Ссылка
Модуль «Подвижные и спортивные игры»	30	
Инструктаж по Т.Б. на уроках по подвижным играм с элементами баскетбола. Подвижная игра «День и ночь»	1(21)	Видео
Обучение техники ловли мяча и передачи от груди (комплекс ОРУ с мячом, упр-ия в парах. Игра «Мяч в кругах»).	1(22)	Видео
Развитие координации (упр-ия на координационной лестнице). Ловля и передача мяча.	1(23)	Видео
Развитие скоростных способностей. (спец. беговые упр-ия, челночный бег), эстафеты.	1(24)	Видео
Развитие силовых способностей (комплекс ОРУ с гантелями), п,игра.	1(25)	Ссылка
Ведение мяча, ловля и передача мяча. Встречные эстафеты с элементами баскетбола.	1(26)	Видео
Развитие координационных способностей. (упр-ия с мячом), п\ игра	1(27)	Видео
Развитие скоростных и координационных способностей через игры с элементами баскетбола.	1(28)	Видео
Обучение техники ловли и передачи мяча на месте. Игры с мячом.	1(29)	Ссылка
Обучение техники ведения мяча, броска в корзину. Эстафеты	1(30)	Ссылка

Развитие координационных способностей. Броски в корзину. Игры с мячом.	1(31)	Ссылка
Развитие скоростно-силовых способностей. «Гонка мячей»	1(32)	Видео
Передачи и ловля мяча в движение. Встречные эстафеты.	1(33)	Видео
Развитие скоростно-силовых способностей. Броски в корзину.	1(34)	Ссылка
Развития скоростно-силовых качеств координационной направленности. Эстафеты.	1(35)	Ссылка
Развитие быстроты в разных её проявлениях, п\игры.	1(36)	Ссылка
Развитие скоростно-силовых способностей. Прохождение полосы препятствий	1(37)	Видео
Развитие скоростных и координационных способностей. П/игра	1(38)	Видео
Развитие координационных способностей, п\игра.	1(39)	Видео
Развитие физических качеств методом круговой тренировки.	1(40)	Ссылка
Игры для развития скоростно-силовых способностей координационной направленности.	1(41)	Видео
Игры для развития чувства команды, объединённые одной целью. Эстафеты.	1(42)	Ссылка
Игры для развития взрывной силы, скоростных качеств взрывного характера.	1(43)	Ссылка
Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжковые упр-ия.	1(44)	Ссылка
Игры для развития меткости броска и игрового мышления.	1(45)	Ссылка
Развитие силовых способностей. Упражнения в лазании.	1(46)	Ссылка
Развитие координационных способностей через игры.	1(47)	Ссылка
Развитие скоростно-силовых качеств координационной направленности. Броски, ловля, метание предметов на точность в пространстве.	1(48)	Ссылка
Развитие координационных способностей, п\игры.	1(49)	Ссылка
Развитие быстроты в разных её проявлениях, п\игры.	1(50)	Видео
Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура»	6	
Развитие координации. Упражнения в равновесии. Все виды ходьбы в движении в заданном пространстве.	1(51)	Ссылка
Развитие силовых способностей. Упражнения в лазании	1(52)	Видео
Развитие координационных способностей через подвижные игры.	1(53)	Видео
Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжковые упр-ия.	1(54)	Ссылка
Обучение прыжка в длину с места, челночный бег	1(55)	Видео Видео
Упражнение на гибкость, поднимание туловища из положения лежа «пресс»	1(56)	Видео Видео
Модуль «Легкая атлетика»	10	
Развитие координационных способностей (ходьба под счёт, на носках, на пятках), п/ игра.	1(57)	Видео
Обучение техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей. (строевые приёмы, бег с чередованием ходьбы, бег 30м. Игра «Вызов номеров»).	1(58)	Видео
Обучение техники специальных беговых упражнений. Развитие координационных способностей. (ходьба с различным положением рук и ног, спец беговые упр-ия,) п\игра.	1(59)	Видео
Обучение техники специальных беговых упражнений. Развитие координационных способностей. Эстафеты «Смена сторон»	1(60)	Ссылка
Развитие скоростно-силовых способностей (прыжковые упр-ия на месте, в движение).	1(61)	Видео
Развитие координационных и скоростных способностей. (игра «Вызов номеров»).	1(62)	Ссылка
Обучение техники метания мяча в цель. Развитие координации.	1(63)	Видео
Обучение техники прыжка в длину с места. (прыжковые упр-ия: прыжки через препятствия, координационная лестница)	1(64)	Видео
Развитие координационных и скоростных способностей. (игра «Вызов номеров»).	1(65)	Ссылка
Развитие координационных и скоростных способностей через подвижные игры.	1(66)	Ссылка

2 класс

Тема урока	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
Модуль «Легкая атлетика»	10	
Инструктаж по Т.Б. на уроках л/атлетике. Развитие координационных способностей (ходьба под счёт, на носках, на пятках), п/ игра.	1(1)	Видео Видео
Обучение техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей. (строевые приёмы, бег с чередованием ходьбы, бег 30м. Игра «Вызов номеров»).	1(2)	Видео
Обучение техники специальных беговых упражнений. Развитие координационных способностей. (ходьба с различным положением рук и ног, спец беговые упр-ия, бег 60м.), п/игра.	1(3)	Видео
Обучение техники специальных беговых упражнений. Развитие координационных способностей. Эстафеты «Смена сторон»	1(4)	Ссылка
Развитие скоростно-силовых способностей (прыжковые упр-ия на месте, в движение).	1(5)	Видео
Развитие координационных и скоростных способностей. Челночный бег, (игра «Вызов номеров»).	1(6)	Видео
Обучение техники метания мяча в цель. Развитие координации.	1(7)	Видео
Развитие скоростно-силовых способностей, п/игра.	1(8)	
Обучение техники прыжка в длину с места. (прыжковые упр-ия: прыжки через препятствия, координационная лестница)	1(9)	Видео
Развитие координационных и скоростных способностей. (игра «Вызов номеров»).	1(10)	Ссылка
Модуль «Гимнастика с основами акробатики»	10	
Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые приёмы. Развитие гибкости (комплекс ОРУ с гим-ой палкой)	1(11)	Видео Видео
Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств. Подвижная игра	1(12)	Видео
Развитие силовых способностей (упр-ия на гим-ой скамейке). Эстафеты	1(13)	Видео
Обучение акробатическим элементам (группировки, перекаты). Развитие силовых способностей.	1(14)	Видео
Обучение акробатическим элементам (группировки, кувырок вперед, полушпагат). Развитие гибкости.	1(15)	Видео
Развитие скоростно-силовых способностей. Прохождение полосы препятствий.	1(16)	Видео
Развитие координационных способностей (координационная лестница). Подвижная игра	1(17)	Ссылка
Лазание и перелезание по гимнастической скамейке. Подвижная игра.	1(18)	Видео
Обучение акробатическим элементам. Развитие гибкости.	1(19)	Ссылка
Развитие скоростно-силовых способностей. (прыжковые упр-ия). Акробатические элементы.	1(20)	Ссылка
Модуль «Подвижные и спортивные игры»	24	
Инструктаж по Т.Б. на уроках по подвижным играм с элементами баскетбола. Подвижная игра «День и ночь»	1(21)	Видео
Обучение техники ловли мяча и передачи от груди (комплекс ОРУ с мячом, упр-ия в парах. Игра «Мяч в кругах»).	1(22)	Видео
Развитие координации (упр-ия на координационной лестнице). Ловля и передача мяча.	1(23)	Видео
Развитие скоростных способностей. (спец. беговые упр-ия, челночный бег), эстафеты.	1(24)	Видео
Развитие силовых способностей (комплекс ОРУ с гантелями), п/игра.	1(25)	Ссылка
Ловля и передача мяча. Развитие координации.(упр-ия на координационной лестнице).	1(26)	Ссылка
Ловля и передача мяча. Развитие координации.(упр-ия на координационной лестнице).	1(27)	Видео
Обучение техники ловли мяча и передачи от груди (комплекс ОРУ с мячом, упр-ия в парах.).	1(28)	Видео
Развитие координационных способностей (упр-ия с баскетбольными мячами).	1(29)	Видео

Обучение техники ловли мяча и передачи от груди (комплекс ОРУ с мячом, упр-ия в парах).	1(30)	Видео
Обучение техники ловли мяча и передачи от груди (комплекс ОРУ с мячом, упр-ия в парах).	1(31)	Видео
Ловля и передача мяча (упр-ия с мячом, «Не давай мяч водящему»). Развитие координации.(упр-ия на координационной лестнице).	1(32)	Ссылка
Развитие скоростных способностей. (спец. беговые упр-ия, челночный бег).	1(33)	Видео
Обучение технике ведения мяча. Развитие силовых способностей. Эстафеты с ведением мяча	1(34)	Видео
Ведение мяча, ловля и передача мяча. Встречные эстафеты с элементами баскетбола.	1(35)	Ссылка
Развитие координационных способностей, (упр-ия с мячом, броски мяча в баскетбольный щит, в корзину). «Меткий стрелок»	1(36)	Ссылка
Развитие скоростных и координационных способностей через игры с элементами баскетбола.	1(37)	Видео
Ловля и передача мяча (упр-ия с мячом, «Не давай мяч водящему»). Развитие координации.(упр-ия на коорд. лестнице).	1(38)	Ссылка
Развитие скоростных способностей. (спец. беговые упр-ия, челночный бег).	1(39)	Ссылка
Развитие скоростных способностей. (спец. беговые упр-ия, челночный бег).	1(40)	Видео
Развитие координационных способностей через подвижные игры	1(41)	Ссылка
Развитие скоростно-силовых способностей через п/игры.	1(42)	Ссылка
Развитие скоростно-силовых способностей. Броски, ловля, метание предметов на точность в пространстве	1(43)	Ссылка
Развития скоростно-силовых качеств координационной направленности. Эстафеты.	1(44)	Ссылка
Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура»	6	
Развитие силовых способностей. Упражнения в лазании	1(45)	Видео
Развитие координации. Упражнения в равновесии. Все виды ходьбы в движении в заданном пространстве.	1(46)	Ссылка
Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжковые упр-ия.	1(47)	Ссылка
Развитие скоростно-силовых способностей через п/игры.	1(48)	Видео
Развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1(49)	Видео
Развитие координационных способностей. Челночный бег, прыжки на скакалке	1(50)	Видео
Модуль «Подвижные и спортивные игры»	12	
Инструктаж по Т.Б. на уроках по подвижным играм с элементами футбола.	1(51)	Видео
Стойки, перемещения. Пятнашки.	1(52)	Видео
Удары по неподвижному мячу	1(53)	Видео
Остановка мяча	1(54)	Видео
Ведение мяча. «Футбольный слалом»	1(55)	Видео
Ведение и обводка мяча вокруг фишек	1(56)	Ссылка
Передача мяча. «Мяч в стенку»	1(57)	Видео
«Передача мяча капитану»	1(58)	Ссылка
Удар по воротам. «Точный бросок»	1(59)	Ссылка
Удар по воротам. «Третий лишний»	1(60)	Видео
«Снайпиры»	1(61)	Ссылка
Мини-футбол.	1(62)	Ссылка
Модуль «Легкая атлетика»	6	
Развитие скоростных способностей через эстафеты.	1(63)	Ссылка
Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег (спец беговые упр-ия, пробегание повторных скоростных отрезков до 15м).	1(64)	Ссылка
Высокий старт. Бег 30м. Эстафеты.	1(65)	Видео
Развитие скоростно-силовых способностей. (ОРУ со скакалкой, прыжковые упр-ия). Обучение техники прыжка в длину с разбега.	1(66)	Видео
Обучение техники метания мяча на дальность. Развитие координации.	1(67)	Видео
Высокий старт. Бег по пересеченной местности. Эстафеты.	1(68)	Видео

3 класс

Тема урока	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
Модуль «Легкая атлетика»	12	
Инструктаж по Т.Б. на уроках л/атлетике. Развитие координационных способностей.	1(1)	Видео
Обучение техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей. (ускорение до 15м; бег 30м.)	1(2)	Видео
Развитие координационных способностей. (упр-ия на координационной лестнице). Высокий старт. Бег 60м	1(3)	Видео
Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места.	1(4)	Ссылка
Обучение техники метания мяча на дальность. Развитие координации. Контроль уровня развития скоростных способностей: бег 30м на время.	1(5)	Ссылка
Обучение техники метания мяча на дальность. Бег в гору.	1(6)	Видео
Развитие скоростных способностей (пробегание повторных скоростных отрезков, челночный бег).	1(7)	Видео
Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжковые упр-ия. Прыжок в длину с места.	1(8)	Видео
Развитие координационных способностей. Метание мяча в цель.	1(9)	Видео
Развитие координационных и скоростных способностей через подвижные игры.	1(10)	Видео
Развитие координационных и скоростных способностей. (игра «Вызов номеров»).	1(11)	Ссылка
Развитие координационных и скоростных способностей через подвижные игры.	1(12)	Ссылка
Модуль «Гимнастика с основами акробатики»	10	
Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые приёмы. Развитие гибкости (комплекс ОРУ с гим-ой палкой)	1(13)	Видео Видео
Развитие координационных способностей. Лазание, перелазание через гим. Снаряды.	1(14)	Ссылка
Развитие силовых способностей (упр-ия на гим-ой скамейке). Эстафеты.	1(15)	Видео
Обучение акробатическим элементам (кувырок вперёд, назад). Развитие силовых способностей.	1(16)	Видео Видео
Обучение акробатическим элементам (кувырки, стойка на лопатках, мостик). Развитие гибкости.	1(17)	Видео
Обучение техники лазание и перелазание на г\скамейке. Развитие силовых способностей.	1(18)	Видео
Развитие гибкости. Обучение акробатическим элементам (гим. мост из и. п. лёжа). Эстафеты.	1(19)	Ссылка
Изучение акробатической комбинации (из ранее изученных элементов). Развитие силовых способностей.	1(20)	Ссылка
Развитие силовых и координационных способностей. Лазание по г\стенке.	1(21)	Видео
Развитие гибкости и координации. (упр-ия на гим-ой скамейке).	1(22)	Видео
Модуль «Подвижные и спортивные игры»	20	
Инструкция по Т.Б. на уроках с использованием баскетбольного и волейбольного мяча. История игры баскетбол и волейбол. Развитие координационных способностей (упр-ия с баскетбольными мячами)	1(23)	Ссылка
Обучение техники ловли мяча и передачи разными. на месте и в движении. Ведение мяча в движение. П\игры с мячом.	1(24)	Видео
Ловля и передача мяча. Развитие координации.(упр-ия на координационной лестнице).	1(25)	Видео
Развитие скоростных способностей. Уч. игра мини-баскетбол.	1(26)	Ссылка
Развитие координационных способностей (упр-ия с баскетбольными мячами).	1(27)	Видео
Развитие координационных способностей. (упр-ия с мячом, броски мяча в баскетбольный щит, в корзину)	1(28)	Ссылка
Развитие скоростных способностей. Уч. игра.	1(29)	Видео
Развитие силовых способностей. Броски в корзину. Уч.игра	1(30)	Ссылка
Развитие координационных способностей (упр-ия с волейболами)	1(31)	Ссылка

мячами).		
Стойки, перемещение. Приём, передача. Игры на удержание мяча в воздухе.	1(32)	Ссылка
Прием и передача мяча с различных И.п. Развитие координационных способностей.	1(33)	Ссылка
Развитие скоростно-силовых качеств координационной направленности. Броски, ловля, метание предметов на точность в пространстве.	1(34)	Ссылка
Прием и передача мяча с различных И.п. Развитие координационных способностей.	1(35)	Ссылка
Развитие скоростно-силовых качеств координационной направленности. Броски, ловля, метание предметов на точность в пространстве.	1(36)	Видео
Прием и передача мяча с различных И.п. Развитие координационных способностей.	1(37)	Ссылка
Эстафеты с элементами волейбола.	1(38)	Видео
Прием и передача через сетку. Развитие скоростных способностей.	1(39)	Ссылка
Развитие скоростно-силовых качеств координационной направленности. Броски, ловля, метание предметов на точность в пространстве.	1(40)	Ссылка
Прием и передача через сетку. Развитие скоростных способностей.	1(41)	Ссылка
Эстафеты с элементами волейбола.	1(42)	Ссылка
Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура»	8	
Развитие скоростно-силовых способностей. Прохождение полосы препятствий	1(43)	Видео
Развитие скоростных и координационных способностей. П/игра	1(44)	Видео
Игры для развития взрывной силы, скоростных качеств взрывного характера.	1(45)	Видео
Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжковые упр-ия.	1(46)	Ссылка
Развитие физических качеств методом круговой тренировки.	1(47)	Видео
Развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1(48)	Видео
Развитие координационных способностей. Челночный бег, прыжки на скакалке	1(49)	Ссылка
Развитие координационных способностей. Метание мяча в цель.	1(50)	Видео
Модуль «Подвижные и спортивные игры»	10	
Инструктаж по Т.Б. на уроках по подвижным играм с элементами футбола.	1(51)	Видео
Стойки, перемещения. Пятнашки.	1(52)	Видео
Удары по неподвижному мячу	1(53)	Видео
Остановка мяча	1(54)	Видео
Ведение мяча. «Футбольный слалом»	1(55)	Видео
Ведение и обводка мяча вокруг фишек	1(56)	Ссылка
Передача мяча. «Мяч в стенку»	1(57)	Видео
«Передача мяча капитану»	1(58)	Ссылка
Удар по воротам. «Точный бросок»	1(59)	Ссылка
Мини-футбол.	1(60)	Ссылка
Модуль «Легкая атлетика»	8	
Обучение техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей. (ускорение до 15м; бег 30м.)	1(61)	Видео
Развитие координационных способностей. (упр-ия на координационной лестнице). Высокий старт. Бег 60м	1(62)	Видео
Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места.	1(63)	Видео
Обучение техники метания мяча. Развитие координации. Контроль уровня развития скоростных способностей: бег 30м на время.	1(64)	Видео
Обучение техники метания мяча на дальность. Бег в гору.	1(65)	Ссылка
Развитие скоростных способностей (пробегание повторных скоростных отрезков, челночный бег).	1(66)	Видео
Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжковые упр-ия. Прыжок в длину с места - контроль.	1(67)	Ссылка
Развитие координационных и скоростных способностей через подвижные игры.	1(68)	Ссылка

4 класс

Тема урока	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
Модуль «Легкая атлетика»	12	
Инструктаж по Т.Б. на уроках л/атлетике. Развитие координационных способностей.	1(1)	Видео
Обучение техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей. (ускорение до 15м; бег 30м.)	1(2)	Видео
Развитие координационных способностей. (упр-ия на координационной лестнице). Высокий старт. Бег 60м	1(3)	Видео
Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места.	1(4)	Ссылка
Обучение техники метания мяча. Развитие координации. Контроль уровня развития скоростных способностей: бег 30м на время.	1(5)	Ссылка
Обучение техники метания мяча. Бег в гору.	1(6)	Видео
Развитие скоростных способностей (пробегание повторных скоростных отрезков, челночный бег).	1(7)	Видео
Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжковые упр-ия. Прыжок в длину с места.	1(8)	Видео
Развитие координационных способностей. Метание мяча в цель.	1(9)	Видео
Развитие координационных и скоростных способностей через подвижные игры.	1(10)	Видео
Развитие координационных и скоростных способностей. (игра «Вызов номеров»).	1(11)	Ссылка
Развитие координационных и скоростных способностей через подвижные игры.	1(12)	Ссылка
Модуль «Гимнастика с основами акробатики»	10	
Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые приёмы. Развитие гибкости (комплекс ОРУ с гим-ой палкой)	1(13)	Видео Видео
Развитие координационных способностей. Лазание, перелазание через гим. Снаряды.	1(14)	Ссылка
Развитие силовых способностей (упр-ия на гим-ой скамейке). Эстафеты.	1(15)	Видео
Обучение акробатическим элементам (кувырок вперёд, назад). Развитие силовых способностей.	1(16)	Видео Видео
Обучение акробатическим элементам (кувырки, стойка на лопатках, мостик). Развитие гибкости.	1(17)	Видео
Обучение техники лазание и перелазание на г\скамейке. Развитие силовых способностей.	1(18)	Видео
Развитие гибкости. Обучение акробатическим элементам (гим. мост из и. п. лёжа). Эстафеты.	1(19)	Ссылка
Изучение акробатической комбинации (из ранее изученных элементов). Развитие силовых способностей.	1(20)	Ссылка
Развитие силовых и координационных способностей. Лазание по г\стенке.	1(21)	Видео
Развитие гибкости и координации. (упр-ия на гим-ой скамейке).	1(22)	Видео
Модуль «Подвижные и спортивные игры»	20	
Инструкция по Т.Б. на уроках с использованием баскетбольного и волейбольного мяча. История игры баскетбол и волейбол. Развитие координационных способностей (упр-ия с баскетбольными мячами)	1(23)	Ссылка
Обучение техники ловли мяча и передачи разными. на месте и в движении. Ведение мяча в движение. П\игры с мячом.	1(24)	Видео
Ловля и передача мяча. Развитие координации.(упр-ия на координационной лестнице).	1(25)	Видео
Развитие скоростных способностей. Уч. игра мини-баскетбол.	1(26)	Ссылка
Развитие координационных способностей (упр-ия с баскетбольными мячами).	1(27)	Видео
Развитие координационных способностей. (упр-ия с мячом, броски мяча в баскетбольный щит, в корзину)	1(28)	Ссылка
Развитие скоростных способностей. Уч. игра.	1(29)	Видео
Развитие силовых способностей. Броски в корзину. Уч.игра	1(30)	Ссылка
Развитие координационных способностей (упр-ия с волейболами мячами).	1(31)	Ссылка

Стойки, перемещение. Приём, передача. Игры на удержание мяча в воздухе.	1(32)	Ссылка
Прием и передача мяча с различных И.п. Развитие координационных способностей.	1(33)	Ссылка
Развитие скоростно-силовых качеств координационной направленности. Броски, ловля, метание предметов на точность в пространстве.	1(34)	Ссылка
Прием и передача мяча с различных И.п. Развитие координационных способностей.	1(35)	Ссылка
Развитие скоростно-силовых качеств координационной направленности. Броски, ловля, метание предметов на точность в пространстве.	1(36)	Ссылка
Прием и передача мяча с различных И.п. Развитие координационных способностей.	1(37)	Ссылка
Эстафеты с элементами волейбола.	1(38)	Видео
Прием и передача через сетку. Развитие скоростных способностей.	1(39)	Ссылка
Развитие скоростно-силовых качеств координационной направленности. Броски, ловля, метание предметов на точность в пространстве.	1(40)	Ссылка
Прием и передача через сетку. Развитие скоростных способностей.	1(41)	Ссылка
Эстафеты с элементами волейбола.	1(42)	Ссылка
Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура»	8	
Развитие скоростно-силовых способностей. Прохождение полосы препятствий	1(43)	Видео
Развитие скоростных и координационных способностей. П/игра	1(44)	Видео
Игры для развития взрывной силы, скоростных качеств взрывного характера.	1(45)	Видео
Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжковые упр-ия.	1(46)	Ссылка
Развитие физических качеств методом круговой тренировки.	1(47)	Видео
Развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1(48)	Видео
Развитие координационных способностей. Челночный бег, прыжки на скакалке	1(49)	Ссылка
Развитие координационных способностей. Метание мяча в цель.	1(50)	Видео
Модуль «Подвижные и спортивные игры»	10	
Инструктаж по Т.Б. на уроках по подвижным играм с элементами футбола.	1(51)	Видео
Стойки, перемещения. Пятнашки.	1(52)	Видео
Удары по неподвижному мячу	1(53)	Видео
Остановка мяча	1(54)	Видео
Ведение мяча. «Футбольный слалом»	1(55)	Видео
Ведение и обводка мяча вокруг фишек	1(56)	Ссылка
Передача мяча. «Мяч в стенку»	1(57)	Видео
«Передача мяча капитану»	1(58)	Ссылка
Удар по воротам. «Точный бросок»	1(59)	Ссылка
Мини-футбол.	1(60)	Ссылка
Модуль «Легкая атлетика»	8	
Обучение техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей. (ускорение до 15м; бег 30м.)	1(61)	Видео
Развитие координационных способностей. (упр-ия на координационной лестнице). Высокий старт. Бег 60м	1(62)	Видео
Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места.	1(63)	Видео
Обучение техники метания мяча. Развитие координации. Контроль уровня развития скоростных способностей: бег 30м на время.	1(64)	Видео
Обучение техники метания мяча на дальность. Бег в гору.	1(65)	Видео
Развитие скоростных способностей (пробегание повторных скоростных отрезков, челночный бег).	1(66)	Видео
Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжковые упр-ия. Прыжок в высоту с разбега «Способом перешагивания».	1(67)	Ссылка
Развитие координационных и скоростных способностей через подвижные игры.	1(68)	Ссылка