**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темаурока** | **Количествочасов** | | | **Датаизучения** | **Электронныецифровыеобразовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |
| 1 | Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 2 | Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 3 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. **Модуль «Легкая атлетика».**Равномерная ходьба и равномерный бег. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 4 | Равномерная ходьба и равномерный бег. Эстафеты. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 5 | Равномерная ходьба и равномерный бег. Эстафеты. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 6 | Техника выполнения прыжка в длину с места. Эстафеты. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 7 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Эстафеты. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 8 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Эстафеты. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 9 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации. Эстафеты. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 10 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации. Эстафеты. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 11 | Прыжок в длину с места на результат. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 12 | Техника напрыгивания и спрыгивания на на предметы ( тумба, скамейка и т.д.) | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 13 | Техника напрыгивания и спрыгивания на на предметы ( тумба, скамейка и т.д.) | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 14 | Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 15 | Разучивание фазы приземления из прыжка. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 16 | Разучивание фазы приземления из прыжка. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 17 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 18 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 19 | Режим дня и правила его составления и соблюдения. Техника безопасности на уроках подвижных игр. **Модуль «Подвижные и спортивные игры».**Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 20 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 21 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 22 | Обучение способам организации игровых площадок. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 23 | Обучение способам организации игровых площадок. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 24 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 25 | Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.Техника безопасности на уроках подвижных игр. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 26 | **Модуль «Подвижные и спортивные игры».**Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 27 | Считалкидляподвижныхигр. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 28 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 29 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 30 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». Эстафеты. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 31 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 32 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 33 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Эстафеты. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 34 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок». | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 35 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок». | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 36 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок». Эстафеты. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 37 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай». | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 38 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай». | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 39 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай». Эстафеты. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 40 | Разучивание подвижной игры «Не оступись». | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 41 | Разучивание подвижной игры «Не оступись». | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 42 | Разучивание подвижной игры «Не оступись». Эстафеты. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 43 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом». | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 44 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом». | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 45 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом». Эстафеты. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 46 | Разучивание подвижной игры «Заяц в логове». | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 47 | Разучивание подвижной игры «Заяц в логове». | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 48 | Разучивание подвижной игры «Заяц в логове». Эстафеты. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 49 | Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.Техника безопасности на уроках подвижных игр. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 50 | **Модуль «Подвижные и спортивные игры».**Подвижные и спортивные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 51 | Подвижные и спортивные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 52 | Подвижные и спортивные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 53 | Подвижные и спортивные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 54 | Подвижные и спортивные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 55 | Подвижные и спортивные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 56 | Подвижные и спортивные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 57 | Подвижные и спортивные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 58 | Подвижные и спортивные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 59 | Подвижные и спортивные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 60 | Подвижные и спортивные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 61 | Подвижные и спортивные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 62 | Подвижные и спортивные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 63 | Подвижные и спортивные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 64 | Подвижные и спортивные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 65 | Осанкаикомплексыупражненийдляправильногоеёразвития. Техникабезопасностинаурокахгимнастики. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 66 | **Модуль «Гимнастика».**Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 67 | Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 68 | 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. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 69 | 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. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 70 | Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 71 | Техника упражнений с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 72 | Техника упражнений с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 73 | Стилизованные гимнастические прыжки. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 74 | Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 75 | Акробатические упражнения:сгибание рук в положении упор лёжа. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 76 | Акробатические упражнения:прыжки в группировке, толчком двумя ногами. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 77 | Акробатические упражнения:прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 78 | Закрепление ранее пройденных элементов. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 79 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. **Модуль «Легкая атлетика».**Равномерная ходьба и равномерный бег. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 80 | Равномерная ходьба и равномерный бег. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 81 | Техника выполнения прыжка в длину с места. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 82 | Техника выполнения прыжка в длину с места. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 83 | Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 84 | Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 85 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивныенормативы. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 86 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижныеигры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижныеигры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижныеигры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижныеигры | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижныеигры | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 98 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 99 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 |  |  |  | |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темаурока** | **Количествочасов** | | | **Датаизучения** | **Электронныецифровыеобразовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |
| 1 | Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 2 | Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 3 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. **Модуль «Легкая атлетика».**Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 4 | Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 5 | Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений,змейкой, по кругу | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 6 | Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 7 | Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 8 | Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 9 | Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 10 | Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 11 | Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами в движении в разных направлениях. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 12 | Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами в движении в разных направлениях. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 13 | Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с разной амплитудой и траекторией полёта. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 14 | Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с разной амплитудой и траекторией полёта. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 15 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 16 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 17 | Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 18 | Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 19 | Физическое развитие и его измерение.Техника безопасности на уроках подвижных игр. **Модуль «Подвижные и спортивные игры».**Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (футбол, баскетбол). | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 20 | Игры с приемами футбола: метко в цель. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 21 | Игры с приемами футбола: метко в цель. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 22 | Гонка мячей и слалом с мячом. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 23 | Гонка мячей и слалом с мячом. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 24 | Подвижные игры на развитие равновесия. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 25 | Составление дневника наблюдений по физической культуре. Техника безопасности на уроках подвижных игр. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 26 | **Модуль «Подвижные и спортивные игры».**Подвижные игры с приемами спортивных игр. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 27 | Игры с приемами футбола: метко в цель. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 28 | Гонка мячей и слалом с мячом. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 29 | Футбольныйбильярд. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 30 | Футбольныйбильярд. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 31 | Бросокногой. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 32 | Бросокногой. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 33 | Подвижные игры на развитие равновесия. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 34 | Игры с приемамибаскетбола. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 35 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 36 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 37 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 38 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 39 | Прием «волна» в баскетболе. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 40 | Прием «волна» в баскетболе. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 41 | Подвижные игры на развитие координации. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 42 | Подвижные игры на развитие качеств. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 43 | Подвижные игры на развитие качеств. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 44 | Подвижные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 45 | Подвижные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 46 | Подвижные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 47 | Подвижные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 48 | Подвижные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 49 | Закаливание организма обтиранием.Техника безопасности на уроках подвижных игр. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 50 | **Модуль «Подвижные и спортивные игры».**Подвижные игры с приемами спортивных игр. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 51 | Подвижные и спортивные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 52 | Подвижные и спортивные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 53 | Подвижные и спортивные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 54 | Подвижные и спортивные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 55 | Подвижные и спортивные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 56 | Подвижные и спортивные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 57 | Подвижные и спортивные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 58 | Подвижные и спортивные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 59 | Подвижные и спортивные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 60 | Подвижные и спортивные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 61 | Подвижные и спортивные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 62 | Подвижные и спортивные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 63 | Подвижные и спортивные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 64 | Подвижные и спортивные игры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 65 | Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. Техникабезопасностинаурокахгимнастики.Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 66 | **Модуль «Гимнастика».**Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 67 | Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 68 | Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 69 | Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 70 | Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 71 | Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 72 | Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 73 | Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 74 | Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 75 | Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 76 | Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 77 | Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 78 | Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 79 | Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 80 | Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 81 | Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 82 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. **Модуль «Легкая атлетика».**Беговые сложно-координационные упражнения. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 83 | Беговые сложно-координационные упражнения. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 84 | Разнообразные сложно-координированные прыжки. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 85 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 86 | Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 87 | Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 88 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 89 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанноепередвижение. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанноепередвижение. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижныеигры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижныеигры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 97 | **Промежуточная аттестация.**Дифференцированный зачет: теоретические основы, нормативы. | 1 |  |  |  |  |
| 98 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижныеигры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 99 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижныеигры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 100 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночныйбег 3\*10м. Эстафеты. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 101 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание25м. Подвижныеигры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 102 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  | |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темаурока** | **Количествочасов** | | | **Датаизучения** | **Электронныецифровыеобразовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |
| 1 | **История развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.**Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 2 | **Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.**  **Модуль «Легкаяатлетика»**. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 3 | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности:Челночный бег. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 4 | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: Бег с преодолением препятствий. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 5 | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: Бег с преодолением препятствий. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 6 | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности:С ускорением и торможением. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 7 | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: С ускорением и торможением. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 8 | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности:Максимальной скоростью на дистанции 30 м. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 9 | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: Максимальной скоростью на дистанции 30 м. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 10 | Контрольный норматив бег на 30м.Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 11 | Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 12 | Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 13 | Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 14 | Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 15 | Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 16 | Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 17 | Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 18 | **1.История появления современного спорта.2.Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.** | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 19 | **Модуль «Подвижные и спортивные игры». Футбол.**Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 20 | Ведение футбольного мяча. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 21 | Ведение футбольного мяча. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 22 | Удар по неподвижному футбольному мячу. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 23 | Удар по неподвижному футбольному мячу. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 24 | Удар по неподвижному футбольному мячу. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 25 | **1.Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. 2.Способы измерения пульса на занятиях физической культурой.** | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 26 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. **Модуль «Подвижные и спортивные игры».Волейбол.**Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 27 | Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 28 | Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 29 | Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 30 | Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 31 | Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 32 | Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 33 | Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 34 | Прямая нижняя подача. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 35 | Прямая нижняя подача. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 36 | Прямая нижняя подача. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 37 | Прямая нижняя подача. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 38 | Прямая нижняя подача. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 39 | Прямая нижняя подача. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 40 | Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 41 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 42 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 43 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 44 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 45 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 46 | **Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.Баскетбол:** Ведение баскетбольного мяча. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 47 | Ведение баскетбольного мяча. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 48 | Ведение баскетбольного мяча. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 49 | **Модуль «Лыжная подготовка»**.  Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 50 | Передвижение одновременным двухшажным ходом. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 51 | Передвижение одновременным двухшажным ходом. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 52 | Передвижение одновременным двухшажным ходом. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 53 | Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 54 | Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 55 | Торможение плугом. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 56 | Торможение плугом. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 57 | **Модуль «Подвижные и спортивные игры».Баскетбол:**Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Ведение баскетбольного мяча. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 58 | Ведение баскетбольного мяча. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 59 | Ведение баскетбольного мяча. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 60 | Ловля и передача баскетбольного мяча. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 61 | Ловля и передача баскетбольного мяча. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 62 | Ловля и передача баскетбольного мяча. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 63 | **Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки**.**Модуль «Гимнастика».** Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 64 | Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 65 | Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 66 | Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 67 | Упражнения в лазании по канату в три приёма. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 68 | Упражнения в лазании по канату в три приёма. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 69 | Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 70 | Передвижения по наклонной гимнастической скамейке. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 71 | Упражнения в передвижении по гимнастической стенке. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 72 | Упражнения в передвижении по гимнастической стенке. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 73 | Прыжкичерезскакалку. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 74 | Прыжкичерезскакалку. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 75 | Прыжкичерезскакалку. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 76 | Ритмическая гимнастика. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 77 | Ритмическая гимнастика. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 78 | Упражнения в танцах галоп и полька. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 79 | **Модуль «Легкаяатлетика»**.Беговые упражнения скоростной и координационной направленности. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 80 | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 81 | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 82 | Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 83 | Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 84 | Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 85 | Закаливание организма при помощи обливания под душем.**Модуль: «Плавательная подготовка».**Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 86 | Упражнения ознакомительного плавания. Упражнения в плавании кролем на груди. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 87 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 1000м | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 1000м | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 1000м | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижныеигры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 97 | **Промежуточная аттестация**. Дифференцированный зачет: теоретические основы, нормативы. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 98 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижныеигры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 99 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижныеигры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 100 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижныеигры. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 101 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночныйбег 3\*10м. Эстафеты. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 102 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 |  |  |  | |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темаурока** | **Количествочасов** | | | **Датаизучения** | **Электронныецифровыеобразовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 2 | Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.**Модуль «Легкая атлетика»**.Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 3 | Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 4 | Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 5 | Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.Метание малого мяча на дальность стоя на месте. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 6 | Метание малого мяча на дальность стоя на месте. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 7 | Метание малого мяча на дальность стоя на месте. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 8 | Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 10 | Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 11 | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 12 | Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 13 | **Модуль «Подвижные и спортивные игры».**Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 14 | Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 15 | Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 16 | Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 17 | Развитие национальных видов спорта в России.Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 18 | **Модуль «Подвижные и спортивные игры».**Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.**Волейбол:**Приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 19 | Приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 20 | Приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 21 | Приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 22 | Приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 23 | Нижняя боковая подача, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 24 | Нижняя боковая подача, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 25 | Нижняя боковая подача, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 26 | Нижняя боковая подача, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 27 | Нижняя боковая подача, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 28 | Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 29 | Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 30 | Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 31 | Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 32 | Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 33 | **Модуль «Лыжная подготовка»**. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 34 | Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 35 | Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 36 | Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 37 | Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 38 | Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 39 | **Модуль «Подвижные и спортивные игры».**Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.**Баскетбол:** Бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 40 | Бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 41 | Бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 42 | Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 43 | Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 44 | Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 45 | **Модуль «Гимнастика».** Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 46 | Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 47 | Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 48 | Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 49 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 50 | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 51 | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 52 | Упражнения в танце «Летка-енка». | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 53 | **Модуль «Легкаяатлетика».** Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 54 | Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 55 | Метание малого мяча на дальность стоя на месте. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 56 | Метание малого мяча на дальность стоя на месте. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 57 | Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 58 | Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 59 | **Модуль «Плавательная подготовка».**Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 60 | Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 61 | ГТО в наше время. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 64 | **Региональный зачет.** | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. 2.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 1. Поднимание туловища из положения лежа на спине. 2. Челночный бег 4\*9м. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| 68 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени. | 1 |  |  |  | resh.edu.ru |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |  | |