

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
Управление образования Администрации МО "Сенгилеевский район" Ульяновской области

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Тушнинская средняя школа имени Ф.Е. Крайнова**

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО учителей Эстетического цикла физической культуры и ОБЖ Протокол №1 от «30» августа 2023г. Руководитель ШМО  Е.В. Комарова	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Е.В. Комарова от «30» августа 2023г.	Приложение № <u>10</u> УТВЕРЖДЕНА в составе НОО Директор МОУ Тушнинская СШ  Т.А. Смирнова Приказ от «30» августа 2023г. №209-О 
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 757918)
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1 класса

Составитель: Павельева Юлия Александровна,
учитель физической культуры

с. Тушна, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021г. № 286 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования” (ФГОС НОО).
- В соответствии с основными направлениями воспитательной деятельности, определенными в разделе "Обновление воспитательного процесса с учетом современных достижений науки и на основе отечественных традиций" Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. № 996-р).
- В соответствии с Программой воспитания МОУ Тушинская СШ на 2021-2025гг.

В рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» учтены следующие направления программы воспитания: гражданское воспитание, патриотическое воспитание, духовно-нравственное воспитание, эстетическое воспитание, физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и безопасности, трудовое воспитание, экологическое воспитание, ценности научного познания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической

культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы. Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Рабочая программа воспитания реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через: — демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности — использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы

- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе
- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.
- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 99 часов

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

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

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

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

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Что понимается под физической культурой	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу 2 часа			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу 2 часа			
<i>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</i>			
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура			
3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2	Осанка человека	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу 3 часа			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
4.1	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</i>	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</i>	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.4	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения</i>	10	https://resh.edu.ru/subject/9/

4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	9	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.6	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.7	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	20	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу 82 час			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура			
5.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу 10 часов			
<i>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 99 часов</i>			

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Номер урока в разделе/теме	Наименование темы урока	Дата проведения урока по плану (сетевой)	Дата проведения урока фактически
1.	1.1	Урок физической культуры в школе		
2.	1.2	Правила поведения на уроке физической культуры		
3.	2.1	Режим дня школьника		
4.	2.2	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики		
5.	3.1	Основные правила личной гигиены		
6.	3.2	Осанка человека		

7.	3.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника		
8.	4.8.1	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Правила безопасности на уроке легкой атлетики.		
9.	4.8.2	Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта		
10.	4.8.3	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 20 м. Подвижная игра «Пустое место». Челночный бег.		
11.	4.8.4	Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 30 м. Игра «Пятнашки».		
12.	4.8.5	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: способы передвижения		
13.	4.8.6	Танцевальные шаги: «полечка»		
14.	4.8.7	Танцевальные шаги: «ковырялочка»		
15.	4.8.8	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения		
16.	4.8.9	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Способы передвижения		
17.	4.8.10	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)		
18.	4.9.1	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места		
19.	4.9.2	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны		
20.	4.9.3	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны		
21.	4.9.4	Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам».		
22.	4.1.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры		
23.	4.2.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях		
24.	4.2.2	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений		

25.	4.2.3	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания		
26.	4.3.1	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры		
27.	4.3.2	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»		
28.	4.3.3	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»		
29.	4.3.4	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»		
30.	4.3.5	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»		
31.	4.3.6	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. <i>Выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»</i>		
32.	4.4.1	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Гимнастические упражнения. Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)		
33.	4.4.2	Отработка навыков выполнения приставных шагов вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)		
34.	4.4.3	Комплекс упражнений для с предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях.		

35.	4.4.4	Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях.		
36.	4.4.5	Ходьба на носках и пятках по прямой линии. Перешагивание через предметы		
37.	4.4.6	Ходьба по гимнастической скамье, руки в стороны.		
38.	4.4.7	Ходьба по гимнастической скамье, руки в стороны. Соскок со скамьи.		
39.	4.4.8	Прыжки с поворотом 90 градусов вправо, влево		
40.	4.4.9	Запрыгивание/спрыгивание на горку матов.		
41.	4.4.10	Перекаты на спине.		
42.	4.5.1	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Акробатические упражнения. Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа		
43.	4.5.2	Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа		
44.	4.5.3	Группировка, кувырок в сторону		
45.	4.5.4	Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону		
46.	4.5.5	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)		
47.	4.5.6	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)		
48.	4.5.7	Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)		
49.	4.5.8	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)		
50.	4.5.9	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)		

51.	4.6.1	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке. Организационно-методические требования на уроке.		
52.	4.6.2	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке		
53.	4.6.3	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке		
54.	4.7.1	"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Техника ступающего шага на лыжах без палок		
55.	4.7.2	Скользящий шаг на лыжах без палок		
56.	4.7.3	Повороты переступанием на лыжах без палок		
57.	4.7.4	Ступающий шаг на лыжах с палками		
58.	4.7.5	Скользящий шаг на лыжах с палками		
59.	4.7.6	Повороты переступанием на лыжах с палками		
60.	4.7.7	Скользящий шаг на лыжах с палками "змейкой"		
61.	4.7.8	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом		
62.	4.7.9	Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом		
63.	4.7.10	Закрепление скользящего и ступающего шага с поворотом переступанием на лыжах с палками и без палок		
64.	4.11.1	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры. ТБ		
65.	4.11.2	Бросок и ловля мяча. Баскетбол		
66.	4.11.3	Баскетбол. Отработка навыков броска и ловли мяча		
67.	4.11.4	Баскетбол. Одиночный отбив мяча от пола.		
68.	4.11.5	Баскетбол. Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола		
69.	4.11.6	Баскетбол. Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом		
70.	4.11.7	Баскетбол. Игровые задания с мячом		
71.	4.11.8	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Способы передвижения		

72.	4.11.9	Волейбол. Подбрасывание мяча. Игра «Волк во рву»		
73.	4.11.10	Волейбол. Ловля и передача мяча. Игра «Гонка мячей»		
74.	4.11.11	Волейбол. Упражнения с мячом. Игра «Кто точнее?»		
75.	4.11.12	Баскетбол. Ведение мяча. Игра «Белочки собачки»		
76.	4.11.13	Подвижная игра "Космонавты", «Волки во вру»		
77.	4.11.14	Подвижные игры на основе Баскетбола. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч».		
78.	4.11.15	Эстафета с баскетбольным мячом. Броски в цель (щит). Игра «Передал-садись».		
79.	4.11.16	Разновидности приема и передачи мяча. Подвижная игра «Лиса и зайцы»		
80.	4.11.17	Подвижные игры разных народов. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»		
81.	4.11.18	Игры: «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.		
82.	4.11.19	Игры: «Веровочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты.		
83.	4.11.20	Подвижные игры разных народов. «День ночь» «Салки-догонялки»		
84.	4.10.1	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега		
85.	4.10.2	Подскоки через скакалку вперед, назад		
86.	4.10.3	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперед, назад		
87.	4.10.4	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Игра «Удочка»		
88.	4.10.5	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Челночный бег.		
89.	4.10.6	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.		
90.	5.1.1	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.		
91.	5.1.2	Бег на 30 м (с)		
92.	5.1.3	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)		
93.	5.1.4	Челночный бег 3x10 м (с)		
94.	5.1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)		

95.	5.1.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)		
96.	5.1.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		
97.	5.1.8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)		
98.	5.1.9	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)		
99.	5.1.10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)		