

## Поурочное планирование 1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Правила поведения на уроках физической культуры. <i>Осанка человека. Что понимается под физической культурой.</i> Разучить строевые упражнения.	1		
2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1		
3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Совершенствование техники строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте.	1		
4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Совершенствование техники строевых упражнений на месте и в движении	1		
5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1		
6	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		
7	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Совершенствование техники выполнения физических упражнений. Развитие силовых способностей.	1		
8	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения с мячом	1		
9	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения со скакалкой	1		
10	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Стилизованные гимнастические прыжки. Прыжки через скалку.	1		
11	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом;	1		
12	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	1		
13	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа	1		
14	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Разучить технику группировок и перекатов. Поднимание туловища за 30 сек. Развитие силовых способностей	1		
15	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1		
16	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Совершенствование акробатических упражнений: прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1		
17	Модуль "Лыжная подготовка". Режим дня и правила его составления и соблюдения. Т/Б по лыжной подготовке	1		
18	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом..	1		
19	Модуль "Подвижные и спортивные игры". ТБ на уроках по спортивным играм. <i>Личная гигиена и гигиенические процедуры.</i> Разучить комплекс ОРУ с мячом	1		
20	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Освоение навыков ловли и передачи мяча. Подвижные игры с мячом	1		
21	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Закрепление техники ловли и передач двумя руками	1		
22	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучить тех-	1		

	нику ловли и передачи мяча сверху через сетку			
23	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Закрепить технику ловли и передачи мяча через сетку	1		
24	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучить технику передачи снизу двумя руками через сетку. Совершенствование техники передачи двумя руками сверху.	1		
25	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Закрепление техники передачи двумя руками снизу	1		
26	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Совершенствование навыков ловли и передачи мяча в парах	1		
27	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Освоение навыков ловли и передачи мяча. Подвижные игры с мячом	1		
28	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Закрепление техники ловли и передач двумя руками	1		
29	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучить технику передачи б/б мяча в парах	1		
30	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Закрепление техники ловли и передачи мяча в парах	1		
31	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучить технику ловли мяча после отскока об пол	1		
32	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Закрепление техники ловли мяча после отскока об пол	1		
33	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Разучить технику передачи мяча из-за головы	1		
34	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Закрепить технику передачи мяча из-за головы. Разучить технику ведения мяча на месте	1		
35	Модуль "Подвижные и спортивные игры".. Развитие скоростных способностей посредством подвижных игр	1		
36	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Совершенствование навыков бега через подвижные игры	1		
37	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Развитие скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр.	1		
38	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Совершенствование прыгучести посредством игр. Закрепление навыков прыжков.	1		
39	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Развитие силовых способностей посредством подвижных игр	1		
40	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Развитие выносливости посредством игр			
41	Модуль "Лёгкая атлетика". Т/Б на уроках по легкой атлетике. Комплексы утренней зарядки и физкультминутки в режиме дня школьника. Учить технику высокого старта.	1		
42	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Прыжок в длину с места	1		
43	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Закрепление техники Прыжка в высоту с прямого разбега	1		
44	Модуль "Лёгкая атлетика". Совершенствование техники прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		
45	Модуль "Лёгкая атлетика". Закрепление техники высокого старта. Разучить технику метания малого мяча в вертикальную цель.	1		
46	Модуль "Лёгкая атлетика". Учить технике метания м/мяча в горизонтальную цель. Закрепить технику метания м/мяча в вертикальную цель. Броски большого мяча.	1		
47	Модуль "Лёгкая атлетика". Совершенствование техники высокого старта. Бег 30 м	1		
48	Модуль "Лёгкая атлетика". Закрепление техники равномерного длительного бега (3 мин). Челночный бег 3x10	1		

49	Модуль "Лёгкая атлетика". Развитие выносливости. Равномерный длительный бег - 5 мин.	1		
50	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Подведение итогов	1		
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i>				
1	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормы	1		
2	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		
21	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		
22	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		
23	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие скоростных способностей посредством подвижных игр (Вызов номеров, воробьи-вороны, ли-	1		

	нейная эстафета).			
24	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие ловкости и точности. Посредством подвижных игр (Снайперы, Меткий мяч, Без промаха)	1		
25	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие силовых способностей: сгибание и разгибание рук в различных вариациях.	1		

## Поурочное планирование 2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	0	
2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения. Беговые упражнения. Закрепить технику высокого старта.	1		
3	Модуль "Лёгкая атлетика". Входное контрольное тестирование: бег 30 м; 6-ти мин. бег	1		
4	Модуль "Лёгкая атлетика". Бег на длинные дистанции применяя смешанный тип передвижения на дистанции 1000 м.	1		
5	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения. техника прыжка в длину с места и вверх.			
6	Модуль "Лёгкая атлетика». Техника прыжков толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.	1		
7	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места– контроль.	1		
8	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	1		
9	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	1		
10	Модуль "Подвижные игры". Правила поведения на занятиях по подвижным и спортивным играм. Зарождение Олимпийских игр.	1		
11	Модуль "Подвижные игры". Развитие навыков ловли и бросков мяча посредством подвижных игр	1		
12	Модуль "Подвижные игры". Совершенствование навыков бега с использованием игровых ситуаций.	1		
13	Модуль "Подвижные игры". Развитие ловкости посредством подвижных игр	1		
14	Модуль "Подвижные игры". Развитие координационных способностей посредством подвижных игр	1		
15	Модуль "Подвижные игры". Развитие ловкости посредством подвижных игр	1		
16	Модуль "Подвижные игры". Закрепление навыков в ловле и передачах мяча через игру	1		
17	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Современные Олимпийски игры.	1		
18	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному;	1		
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	1		
20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Учить группировку, перекаты в группировке.	1		
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Техника лазанья по канату произвольным способом. Развитие силовых способностей.	1		
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте	1		
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Общераз-	1		

	вивающие упражнения. Развитие гибкости			
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Разучить комплекс для развития координации движений. Закрепление техники лазания по канату	1		
25	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения прикладного характера. Освоение навыков преодоления полосы препятствий.	1		
26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекуты и наклоны с мячом в руках.	1		
27	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Техника выполнения стойки на лопатках. Закрепление техники выполнения мостика.	1		
28	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения прикладного характера. Освоение навыков преодоления полосы препятствий	1		
29.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	1		
30	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Закрепление навыков равновесия. Развитие гибкости.	1		
31	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Контрольный тест по разделу «Гимнастика»: акробатические соединения	1		
32	Модуль "Способы самостоятельной деятельности". Составление комплекса утренней зарядки. Развитие ловкости посредством подвижных игр	1		
33	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Физическое развитие и его измерение.	1		
34	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение лыжными палками и падением на бок	1		
35	Модуль "Подвижные игры". Освоение навыков ловли и передачи мяча	1		
36	Модуль "Подвижные игры". Закрепление техники ловли и передач двумя руками	1		
37	Модуль "Подвижные игры". Закрепить технику ловли и передачи мяча через сетку	1		
38	Модуль "Подвижные игры". Разучить технику передачи снизу двумя руками через сетку. Совершенствование техники передачи двумя руками сверху.	1		
39	Модуль "Подвижные игры". Закрепление техники передачи двумя руками снизу	1		
40	Модуль "Подвижные игры". Овладение техникой бросков мяча через сетку передач мяча посредством игр	1		
41	Модуль "Подвижные игры". Разучить технику передачи б/б мяча в парах посредством подвижных игр	1		
42	Модуль "Подвижные игры". Закрепление техники ловли и передачи мяча в парах	1		
43	Модуль "Подвижные игры". Разучить технику ловли мяча после отскока об пол	1		
44	Модуль "Подвижные игры". Закрепление техники ловли мяча после отскока об пол	1		
45	Модуль "Подвижные игры". Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Разучить технику передачи мяча из-за головы	1		
46	Модуль "Подвижные игры". Закрепить технику передачи мяча из-за головы. Разучить технику ведения мяча на месте	1		
47	Модуль "Подвижные игры". Закрепить технику ведения мяча на месте. Разучить технику ведения мяча в движении шагом	1		
48	Модуль "Подвижные игры". Закрепление техники ведения мяча в движении шагом	1		
49	Модуль "Подвижные игры". Закрепление техники ведения	1		

	мяча, передачи и ловли мяча			
50	Модуль "Подвижные игры". Контрольный тест по разделу «Спортивные игры»	1		
51	Модуль "Подвижные игры". Овладение техникой бросков мяча в щит	1		
52	Модуль "Подвижные игры". Закрепление техники бросков мяча в кольцо	1		
53	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1		
54	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
55	Модуль "Лёгкая атлетика". Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега	1		
56	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1		
57	Модуль "Лёгкая атлетика". Техника метания м/мяча в горизонтальную цель. И в вертикальную цель	1		
58	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения Прыжок в длину с места и с разбега	1		
59	Модуль "Лёгкая атлетика". Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с места.			
60	Модуль "Лёгкая атлетика". Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1		
61	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения. Совершенствование техники высокого старта. Бег 30 м	1		
62	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения. Закрепить технику высокого старта. Разучить технику низкого старта.	1		
63	Модуль "Лёгкая атлетика". Совершенствование техники челночного бега	1		
64	Модуль "Лёгкая атлетика". ". Бег на длинные дистанции применяя смешанный тип передвижения на дистанции 1000 м.	1		
65	Модуль "Лёгкая атлетика". Контрольный тест по разделу: «Лёгкая атлетика»: бег 30 м и 6 мин бег	1		
66	Модуль "Подвижные игры» (футбол) Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Игры с приемами футбола: метко в цель	1		
67	Модуль "Подвижные игры» (футбол) Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игры с приемами футбола: метко в цель	1		
68	Модуль "Подвижные игры» (футбол) Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	1		
	Промежуточная аттестация			
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i>				
69	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		
70	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		
72	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		

76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
79	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		
80	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		
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1		
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1		
95	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие силовых способностей: сгибание и разгибание рук в различных вариациях. Сила как физическое качество.	1		
96	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Быстрота как физическое качество. Развитие скоростных способностей. Развитие скоростных способностей посредством подвижных игр (Вызов номеров, воробьи-вороны, линейная эстафета).	1		
97	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Выносливость как физическое качество. Развитие выносливости. Передвижения по дистанции, применяя смешанный тип передвижения.	1		

98	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр. («Кто дальше прыгнет», «Челнок». «Прыгуны»)	1		
99	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие ловкости и точности. Посредством подвижных игр (Снайперы, Меткий мяч, Без промаха)	1		
100	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Поднимание туловища за 1 мин.	1		
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		

## Поурочное планирование 3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Знания о ФК. Физическая культура у древних народов. Т/Б на уроках легкой атлетике	1		
2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Беговые упражнения. Разучивание бега с изменением скорости и с прыжками. Бег 30м.	1		
3	Модуль "Лёгкая атлетика". Входное контрольное тестирование: бег на длинные дистанции- 6 мин. бег и на короткие дистанции: 30 м	1		
4	Модуль "Лёгкая атлетика". Бег на средние дистанции. Бег 300 м. Тестирование: челн. Бег 3х10	1		
5	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги			
6	Модуль "Лёгкая атлетика". Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги.	1		
7	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Метание малого мяча.	1		
8	Модуль "Лёгкая атлетика". Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность			
9	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Техника безопасности на уроках спортивных игр. История появления современного спорта. Разучить технику перемещения в стойке. Техника ловли и передачи мяча на месте	1		
10	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Специальные беговые упражнения, перемещения в стойке. Закрепление техники передачи мяча в парах.	1		
11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучить ведение в движении. Передача от груди.	1		
12	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча в движении бегом. Разучить технику передачи на среднюю и дальнюю дистанцию..	1		
13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ловля и передача на месте в треугольнике. Закрепление техники ведения мяча в движении (бегом).	1		
14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Совершенствование техники с ведением мяча в движении. Техника броска в кольцо	1		
15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ловля мяча после движения. Разучивание техники броска двумя руками о груди.	1		
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Овладение техникой броска над собой и в парах. Закрепление техники остановки прыжком после ведения мяча в шаге	1		
17	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Техника безопасности на уроках гимнастики. Виды физических упражнений.	1		
18	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения. Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Общая физическая подготовка	1		
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Организующие команды и приемы. Освоение навыков строевых упражнений. Развитие силовых способностей.	1		
20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	1		
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Развитие силовых способностей. Совершенствование техники лазанья по канату. Упражнения в вися.	1		
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Мост из	1		

	положения лежа. Совершенствование группировки и перекатов в группировке. Висы и упоры.			
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке. Развитие равновесия	1		
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Техника кувырка вперед	1		
25	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Кувырок вперед-перекат назад-мост из положения лежа-переворот в упор присев- кувырок вперед	1		
26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения прикладного характера. Висы и упоры. Поднимание туловища за 1 мин	1		
27	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1		
28	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Опорный прыжок.	1		
29.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Закрепление техники опорного прыжка. Игра «Перетяни черту»	1		
30	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика Совершенствование техники опорного прыжка	1		
31	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Контрольный тест по разделу «Гимнастика»: акробатические соединения	1		
32	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения. . Упражнения в танцах галоп и полька.	1		
33	Модуль "Лыжная подготовка". Т/Б по лыжной подготовки .Измерение пульса на занятиях физической культурой			
34	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания.	1		
35	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка. Виды современного спортивного плавания:	1		
36	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Дыхательная и зрительная гимнастика. Развитие скоростно-силовых качеств посредством подвижных игр	1		
37	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр Воспитание выносливости посредством подвижных игр	1		
38	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр Развитие скоростных качеств посредством подвижных игр	1		
39	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр Развитие ловкости посредством подвижных игр	1		
40	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Правила игры в пионербол Дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика	1		
41	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры Освоение навыков ловли и передачи мяча	1		
42	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры Закрепление техники ловли и передач двумя руками	1		
43	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры Разучить технику ловли и передачи мяча сверху через сетку	1		
44	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры Закрепить технику ловли и передачи мяча через сетку	1		
45	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры Разучить технику передачи сверху в прыжке двумя руками через сетку. Совершенствование техники передачи двумя руками сверху.	1		

46	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры Закрепление техники передачи двумя руками сверху в прыжке	1		
47	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры Совершенствование техники бросков. Учебная игра в пионербол.	1		
48	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры Разучивание подачи в пионерболе учебная игра	1		
49	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры Закрепление подачи в пионерболе учебная игра	1		
50	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Контрольный тест по разделу «Спортивные игры»	1		
51	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры Овладение техникой бросков мяча через сетку	1		
52	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры Совершенствование техники бросков. Учебная игра в пионербол.	1		
53	Модуль "Лёгкая атлетика". Т/б на уроках по легкой атлетике. Закаливание организма под душем. Техника специально-беговых упражнений.	1		
54	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Беговые упражнения. Разучивание бега с изменением скорости и с прыжками.	1		
55	Модуль "Лёгкая атлетика". Овладение техникой прыжка в высоту с разбега (разбег, толчок)	1		
56	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание. Совершенствование техники метания в цель. Броски большого мяча	1		
57	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание в цель. Разучивание низкого старта	1		
58	Модуль "Лёгкая атлетика". Закрепление метания мяча с места на дальность.	1		
59	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта по командам.	1		
60	Модуль "Лёгкая атлетика". Развитие скоростных способностей через бег до 60 м.	1		
61	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжковые упражнения. Прыжки через препятствие с приземлением на две.	1		
62	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжки по разметкам. Высокий старт. Тестирование 30 м.	1		
63	Модуль "Лёгкая атлетика". Бег на средние дистанции. Бег 300 м. Тестирование: челн. Бег 3х10	1		
64	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерный, медленный бег до 6 мин. Закрепление навыков бега из различных исходных положений	1		
65	Модуль "Лёгкая атлетика". Контрольный тест по разделу: «Легкая атлетика»: бег 30 м и 6 мин бег	1		
66	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передвижение спиной вперед, повороты, удары, ведение мяча по кругу.	1		
67	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре в футбол	1		
68	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов в футболе.	1		
	Промежуточная аттестация			
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i>				
69	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		
70	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		
72	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		

74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
79	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		
80	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		
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1		
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1		
95	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине в различных вариациях.	1		
96	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие скоростно-силовых способностей. выпрыгивание из приседа и полуприседа. Прыжки в длину через препятствия	1		
97	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая куль-	1		

	тура». Развитие ловкости и точности. Метание мяча в вертикальные цели разного размера, на различной высоте, с разного расстояния.			
98	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие гибкости. Наклоны туловища в различных вариациях.	1		
99	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие выносливости. Передвижения по дистанции, применяя смешанный тип передвижения.	1		
100	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр. («Кто дальше прыгнет», «Челнок», «Прыгуны»)	1		
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		

## Поурочное планирование 4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой Знания о ФК. Из истории развития физической культуры в России.	1		
2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения . Совершенствовать технику высокого старта. Тестирование скоростных способностей: бег 30 м	1		
3	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения. Закрепление техники низкого старта. Бег на длинные дистанции 1000 м	1		
4	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения. Совершенствование техники высокого и низкого старта. Тестирование: бег 300 м	1		
5	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание. Закрепить технику метания малого мяча с места и с укороченного разбега.	1		
6	Модуль "Лёгкая атлетика". Совершенствовать технику метания малого мяча с места и с укороченного разбега	1		
7	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжковые упражнения. Закрепление техники прыжка в длину с места. Тестирование: метание малого мяча на дальность.	1		
8	Модуль "Лёгкая атлетика". Входное контрольное тестирование: бег на длинные дистанции- 6 мин. бег и на короткие дистанции: 30 м	1		
9	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Т/Б по спортивным играм. Оказание первой помощи на уроках физической культуры	1		
10	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол Т/Б на уроках по спортивным играм Разучить технику передачи б/б мяча в парах в движении	1		
11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол Закрепление ловли и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1		
12	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол Ведение мяча в движении с высоким и средним отскоком	1		
13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча	1		
14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол. Техника ведения мяча змейкой.	1		
15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Бросок мяча в корзину	1		
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол Остановка прыжком. Ведение мяча-бросок в щит. Эстафеты с ведением и передачами мяча.	1		
17	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Из истории развития национальных видов спорта	1		
18	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Поднимание согнутых и прямых ног в висе Игра «Слушай сигнал».	1		
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине. Общеразвивающие упражнения. Развитие силовых способностей. Тестирование: подтягивания в висе. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		
20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине. Гимнастические	1		

	упражнения прикладного характера. Гимнастическая полоса препятствий. Тестирование: прыжки со скакалкой			
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация. Совершенствование техники кувырка вперед (2-3 кувырка слитно)	1		
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация. Совершенствование техники стойки на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1		
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация. Разучить мост из положения стоя с помощью. Совершенствование акробатических элементов	1		
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация. Закрепление техник кувырка назад. Закрепление мост из положения стоя помощью.	1		
25	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	1		
26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Совершенствование техники опорного прыжка: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук	1		
27	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Общеразвивающие упражнения Развитие скоростно-силовых качеств. Опорный прыжок	1		
28	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения. Упражнения в танце «Летка-енка»	1		
29	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Контрольный тест по разделу «Гимнастика»: акробатические соединения			
30	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Воспитание выносливости посредством круговой тренировки			
31	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки на короткой скакалке. Висы и упоры. Поднимание туловища за 1 мин			
32	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Физическое совершенствование. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.			
33	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Самостоятельная физическая подготовка.	1		
34	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижения на лыжах. Скользящий шаг с палками Игра «У кого меньше шагов» Прохождение в равномерном темпе дистанции до 500 м	1		
35	Модуль "Лыжная подготовка". Закрепление скользящего шага с палками. Повороты на месте переступанием. Прохождение в равномерном темпе дистанции до 500 м	1		
36	Модуль "Лыжная подготовка". Подъемы и спуски под уклон Передвижение на лыжах скользящим шагом до 800 м. Воспитание выносливости	1		
37	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски под уклон в высокой стойке. Подъем в гору передвижение на лыжах скользящим шагом до 1000 м Воспитание выносливости.	1		
38	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижения на лыжах. Разучить технику попеременного двухшажного хода.	1		
39	Модуль "Лыжная подготовка". Учить подъем в гору «ёлочкой», и «лесенкой» спуск и торможение «плугом».	1		
40	Модуль "Лыжная подготовка". Прохождение на лыжах в равномерном темпе до 1,5 км Закрепление техники подъёма «ёлочкой» «лесенкой» Спуски, торможение «плугом» и упором	1		
41	Модуль "Лыжная подготовка". Совершенствование техники подъём «ёлочкой» и «лесенкой», учить повороты переступанием в движении. Воспитание выносливости.	1		
42	Модуль "Лыжная подготовка". Попеременный двухшажный ход Подъёмы и спуски с горы. Эстафета. Воспитание выносливости	1		

43	Модуль "Лыжная подготовка". Подъём «ёлочкой», «лесенкой» « спуски и закрепление поворотов переступанием .	1		
44	Модуль "Лыжная подготовка". Прохождение дистанции 1 км на результат. Катание с горы. Воспитание выносливости	1		
45	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах в равномерном темпе до 2 км. Воспитание выносливости.	1		
46	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1		
47	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. Закаливание организма	1		
48	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол Передача мяча подброшенного партнером. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
49	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол Закрепить технику ловли и передачи мяча через сетку	1		
50	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол Разучить технику передачи сверху двумя руками через сетку. Совершенствование техники передачи двумя руками сверху.	1		
51	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Контрольный тест по разделу «Спортивные игры»	1		
52	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол Общеразвивающие упражнения. Воспитание быстроты двигательной реакции посредством подвижных игр	1		
53	Модуль "Лёгкая атлетика". Т/Б на уроках легкой атлетике. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		
54	Модуль "Лёгкая атлетика" Прыжок в высоту с разбега, способом перешагивания	1		
55	Модуль "Лёгкая атлетика". Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега			
56	. Модуль "Лёгкая атлетика". Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Челночный бег 4х9 м	1		
57	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения . Совершенствовать технику высокого старта. Тестирование скоростных способностей: бег 30 м	1		
58	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание. Закрепить технику метания малого мяча с места и с укороченного разбега	1		
59	Модуль "Лёгкая атлетика". Совершенствовать технику метания малого мяча с места и с укороченного разбега	1		
60	Модуль "Лёгкая атлетика". Техника метания малого мяча с места и с укороченного разбега (контроль)	1		
61	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения. Совершенствование техники высокого и низкого старта. Тестирование: бег 300 м	1		
62	Модуль "Лёгкая атлетика". Контрольный тест по разделу: «Легкая атлетика»: бег 30 м и 6 мин бег	1		
63	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра в футбол.	1		
64	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1		
65	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1		
66	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	1		
67	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол. Выполнение освоенных техниче-	1		

	ских действий в условиях игровой деятельности.			
68	Обязательный региональный зачет.	1		
	<i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i>			
69	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени			
70	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время			
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты			
72	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты			
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м			
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м			
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения			
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения			
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты			
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты			
79	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			
80	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			
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты			
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты			
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры			
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры			

91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты			
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты			
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры			
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры			
95	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр. («Кто дальше прыгнет», «Челнок». «Прыгуны»)			
96	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие скоростных способностей посредством подвижных игр (Вызов номеров, воробы-вороны, линейная эстафета).			
97	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура» Развитие двигательных способностей. Высокий старт от 5 до 10 м. Челночный бег 4x10 м			
98	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие скоростных способностей. Специально-беговые упражнения, бег с ускорениями; с различных и.п.			
99	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине в различных вариациях.			
100	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие скоростно-силовых способностей. выпрыгивание из приседа и полуприседа. Прыжки в длину через препятствия			
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени			
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени			