

Кущевский район, ст. Кущевская
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 1 имени Н.И.Кондратенко
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

Решением педсовета протокол № 1
от 31.08.2021 года

Председатель педсовета

Подпись руководителя УО

И.И. Карякина

ФИО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По **физической культуре**

(указать учебный предмет, курс)

Ступень обучения (класс) **начальное общее образование, 1-4 классы**

(начальное общее, основное, среднее общее, образование с указанием классов)

Количество часов: 405

Учитель: Глебов Эдуард Александрович

В соответствии с **ФГОС НОО**

(ФГОС начального, основного, среднего общего образования)

УМК: **«Физическая культура. 1-4 классы» В.И. Лях М.: «Просвещение» 2017г.**

(указать автора, издательство, год издания)

Программа по физической культуре разработана на основе Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года №1/15))

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г. № 1643, 18 мая № 507, 31 декабря 2015 г. №1576 на основе Примерной основной программы начального общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года №1/15);

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).

2. Закон Краснодарского края от 16.07.2013 № 2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае» (с изменениями и дополнениями).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями).

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (вступает в силу с 1 сентября 2021 года).

5. Приказы Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. N 882/391 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

6. Приказ Министерства просвещения России от 20 мая 2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».

7. Примерная Программа воспитания (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20).

10. Концепции, утвержденные протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г.:

«Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

11. Приказ Минпросвещения России от 25.11.2019 г. № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 годы»

12. Указ президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

13. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 июня 2015 г. N 609 "О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089"

14. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508) Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

15. Приказ Минспорта России от 19.06. 2017 года № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018 - 2021 годы».

16. Приказ Минспорта России от 11.01. 2019 года № 7 «О внесении изменений в приказ Минспорта России от 28.01.2016 № 54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

17. Приказ министерства образования, науки и молодёжной политики Краснодарского края от 11.07.2019 года № 2563 «О реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» и в целях популяризации вида спорта самбо среди обучающихся образовательных организаций».

На основании следующих инструктивных и методических материалов:

1. Примерные основные образовательные программы начального общего образования и основного общего образования, внесенных в реестр образовательных программ, одобренных федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 08.04.2015 № 1/5). <http://fgosreestr.ru/>.

2. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 № 2/16-з).

1. ООП НОО МАОУ СОШ № 1 им. Н.И. Кондратенко на 2019-2021 г. (с изменениями и дополнениями).

2. Программы воспитания МАОУ СОШ № 1 им. Н.И. Кондратенко от 31 августа 2021 г., протокол №1.

5. Письмо министерства образования и науки Краснодарского края от 16.03.2015 № 47-3353/15-14 «О структуре основных образовательных программ общеобразовательных организаций».

6. Письмо министерства образования и науки Краснодарского края от 21.07.2021г. № 47-01-13-15183/21 «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций».

7. Письмо министерства образования, науки и молодёжной политики Краснодарского края от 13.07.2021 № 47-01-13-14546/21 «О составлении рабочих программ учебных предметов и календарно-тематического планирования».

8. Примерная рабочая программа учебного модуля «самбо» в рамках 3-го урока в неделю по учебному предмету «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих проект «самбо в школу», Копач А.А., Шестаков Ю.А.

В 1-4 классах, реализующих ФГОС НОО рекомендуется физическая культура в объеме 3 часов в неделю, как при шестидневной учебной неделе, так и при пятидневной учебной неделе. Продолжительность учебного года начального общего образования составляет 33-34 недели, поэтому рабочая программа составлена на 405 часов: 1 класс – 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс – 102 часа, 4 класс – 102 часа.

При составлении рабочей программы модуль «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания модуля «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры» и введены модули регионального компонента «Кроссовая подготовка», «Самбо» и «Туризм». Данные изменения вызваны климатическими условиями края, региональными особенностями, возможностями материально технической базы.

Курсивом в рабочей программе выделены элементы содержания, относящиеся к результатам повышенного уровня («получат возможность научиться»).

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Гражданско-патриотическое воспитание:

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

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

2. Духовно-нравственного воспитание:

—быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;

—проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;

—стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

—уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

—быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших;

—знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;

3. Эстетическое воспитание:

—формирование потребности и способности замечать и воспринимать красоту действительности, анализировать и оценивать ее;

4. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

5. Трудовое воспитание:

—быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;

6. Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);

внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответ отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

7. Ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Метапредметные результаты

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

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

- **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании; — устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта;

— использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

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

- **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):
 - оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);
 - контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
 - предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
 - проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
 - осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее

позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Планируемые предметные результаты, приводятся в двух блоках к каждому разделу учебной программы.

Блок **«Выпускник научится»**, включается круг учебных задач, для успешного обучения и социализации, освоенные всеми обучающимися. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносятся на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

В блоке **«Выпускник получит возможность научиться»** приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала для дальнейшего изучения данного предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала.

Блок «Выпускник получит возможность научиться» в тексте выделен курсивом. Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *выполнять базовую технику самбо;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

Комплекс ГТО нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание. Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (405 часов)

1. Модуль Самбо 120 часов

1.1. Знания о физической культуре 17 ч.

1.1.1. Физическая культура (12 ч.)

Режим дня. Личная гигиена. Осанка Самоконтроль. Дневник самоконтроля. Спортивная одежда и обувь.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Первая помощь при травмах.

Проектная деятельность на уроках физической культуры.

1.1.2. Из истории физической культуры (2 ч.)

Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.

1.1.3. Физические упражнения (3 ч.)

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Направления проектной деятельности: Физическая культура, здоровый образ жизни. Виды спорта. Мой дневник достижений. Моя спортивная семья. Самбо в моей жизни. Самбо- путь к победам. От крепости физической к крепости духовной. Познай себя и др.

1.2. Способы физкультурной деятельности 6 ч.

1.2.1. Самостоятельные занятия (4 ч.)

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

1.2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (2ч.)

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

1.3. Физическое совершенствование 97ч.

1.3.1. Спортивно-оздоровительная деятельность - 97 ч.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):

1.3.1.1. Гимнастика с основами акробатики – (47 ч.)

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например, 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

1.3.1.3. Самбо (42 ч.)

Специально-подготовительные упражнения Самбо.

ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Приёмы самостраховки.

Приёмы самостраховки на спину перекатом. Приёмы самостраховки на бок перекатом.

Приёмы самостраховки при падении вперёд на руки. Приёмы самостраховки на бок кувырком.

Упражнения для бросков, удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры. Упражнения для тактики: игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа.

Удержания сбоку, со стороны голов.

Удержания поперек, верхом.

Варианты уходов от удержаний.

Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.

Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Активные и пассивные защиты от переворачиваний.

Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Упражнения для подготовки к броскам.

Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием.

Выведение из равновесия партнера в приседе толчком.

Выведение из равновесия: партнера, стоящего на одном колене рывком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

1.3.1.3. Подвижные и спортивные игры в процессе урока

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

1.3.1.4. Общеразвивающие упражнения – (8 ч.)

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями. Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку. Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).

Комплексы на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

2. Модуль легкая атлетика 128 ч.

2.1. Знания о физической культуре 17 ч.

2.1.1. Физическая культура (12 ч.)

Что такое физическая культура. Твои физические способности. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Техника безопасности на уроках физической культуры.

2.1.2. Из истории физической культуры (4 ч.)

Когда и как возникла физическая культура и спорт

Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Современные олимпийские игры.

2.1.3. Физические упражнения (1 ч.)

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств: бег, ходьба, прыжки, метание.

2.2. Способы физкультурной деятельности 5 ч.

2.2.1. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической

подготовленностью (4 ч.)

Твой организм. Основные части тела человека. Органы чувств. Органы дыхания. Органы пищеварения.

2.2.3. Самостоятельные игры и развлечения (1 ч.)

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

2.3. Физическое совершенствование 106 ч.

2.3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – (4 ч.)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

2.3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность – (102 ч)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):

2.3.2.1. Лёгкая атлетика – 67 ч.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Тестовые упражнения в процессе уроков

Нормативы испытаний(тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

2.3.2.2. Подвижные и спортивные игры в процессе уроков

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. *Подвижные игры разных народов.*

2.3.2.3. Общеразвивающие упражнения – 35 ч.

Выпады и полушпагаты на месте. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой.

Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.

Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).

Индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе.

Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); воспроизведение заданной игровой позы.

Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.

Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами.

Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.

Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений. (набивные мячи до 1 кг.)

Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.

Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев).

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Подтягивание в висе стоя и лёжа.

Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

Прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Переноска партнера в парах.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Челночный бег.

Бег с горки в максимальном темпе.

Ускорение из разных исходных положений.

Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.

Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).

Бег на дистанцию до 400 м. Равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.

Повторное преодоление препятствий (15—20 см).

Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.

Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).

Прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком).

Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

Запрыгивание с последующим спрыгиванием.

3. Модуль спортивные игры 93 ч.

3.3.1. Футбол 28 ч.

На материале спортивной игры футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу ногой; остановка мяча ногой; отбор мяча, ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры;

3.3.2. Баскетбол 35 ч.

На материале спортивной игры баскетбол: специальные передвижения без мяча;

передачи мяча, ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола, Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры."

3.3.3. Волейбол 30 ч.

На материале спортивной игры волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

4. Модуль Кроссовая подготовка -48 ч.

Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

Равномерный медленный бег до 6 мин.

6-минутный бег

Равномерный бег до 8 мин.

Кросс 1 км.

Бег с преодолением препятствий.

Бег по пересеченной местности.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

5. Модуль туризм 16 ч.

Знакомство с приёмами безопасной жизнедеятельности на природе.

Распределение учебного времени по модулям программы

№ п/п	Блоки	Модули	Разделы	Кол-во часов				
				1-4 класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Обязательная часть	Модуль 1 Самбо	Гимнастика	120	30	30	30	30
			Самбо					
		Модуль 2 Легкая атлетика		128	32	32	32	32
		Модуль 3 Подвижные и спортивные игры	Футбол	93	21	24	24	24
			Баскетбол					
Волейбол								
2.	Часть по выбору участников образовательных отношений. Региональный компонент.	Модуль 4 Кроссовая подготовка		48	12	12	12	12
		Модуль 5 Туризм		16	4	4	4	4
Итого				405	99	102	102	102

3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности. (405ч.)

1.Модуль Самбо 120 часов							
Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов				Характеристика видов деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности*
		классы					
		1	2	3	4		
1.1.Знания о физической культуре 17 ч.		3,5	4,5	4,5	4,5	Знать о правильном планировании режима дня и соблюдать в повседневной жизни. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	
1.1.1.Физическая культура 12 ч.		3	3	3	3		
Знания о физической культуре	Режим дня. Личная гигиена.	1	1	1	1		1,4,5,7
	Осанка			1			3,4,5
	Самоконтроль	1	0,5				3,4,5
	Дневник самоконтроля			0,5	0,5		3,4,5
	Спортивная одежда и обувь	1					3,4,5
	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		1				3,4,5,7
	Первая помощь при травмах				1		1, 2,4,7
	Проектная деятельность на уроках физической культуры.		0,5	0,5	0,5		4,5,7
1.1.2. Из истории физической культуры 2 ч.		0,5	0,5	0,5	0,5		
	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.	0,5	0,5	0,5	0,5	1,7	

1.1.3. Физические упражнения. 3 ч.		-	1	1	1	Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений; соблюдают правила техники безопасности. Называют основные физические качества человека. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток. Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов.	
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.		1				3,4,5
	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.			1			3,4,5
	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.				1		3,4,5
1.2. Способы физкультурной деятельности 6 ч.		1,5	1,5	1,5	1,5	Составляют индивидуальный режим дня. Отбирают комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасного проведения закаливающих процедур. Составляют комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделируют комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы,	
1.2.1. Самостоятельные занятия 4ч.		1	1	1	1		
Составление режима дня Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	Составление режима дня. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1	1				1,4,5,7
	Выполнение простейших закаливающих процедур. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.			1			3,4,5,
	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.				1		3,4,5,7

						быстроты, выносливости	
1.2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью 2ч.		0,5	0,5	0,5	0,5		
Твой организм	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	0,5				Узнают правила проведения тестов для измерения основных физических. Измеряют (пальпаторно) ЧСС.	4,5
	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.			0,5			
	Основные внутренние органы		0,5			Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Контроль правильности осанки. Анализируют ответы своих сверстников. Получают представление о работе внутренних органов. Получают представление о работе внутренних органов. Обосновывают важность рекомендаций по сохранению здоровья.	4,5,7
	Мозг и нервная система				0,5		4,5,7
1.3. Физическое совершенствование 97 ч.							
1.3.1. Спортивно-оздоровительная деятельность 97 ч. Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)							
1.3.1.1. Гимнастика с основами акробатики. 47 ч.		11	12	12	12		
<i>Организующие команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.		1	1	1	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	
	Правила по Т/Б. Страховка. Основная стойка. Построение в колонну и шеренгу по одному. Размыкание и смыкание.	1					4,5,7
	Перестроение в колонне и шеренге, строевой шаг.		1	1			4,5,7

	Строевые действия в шеренге и колонне. Повороты на месте.	В процессе урока					4,5,7
	Расчёт по порядку. Рапорт учителю.				1		4,5,7
Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.		8	8	8	8	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.	2,4,5,7
	Группировка.	1					2,4,5,7
	Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.						2,4,5,7
	Кувырок вперед и в сторону.	1	1				2,4,5,7
	Кувырок вперед в упор присев. Кувырок назад в упор присев.			1			2,4,5,7
	2-3 кувырка вперед. Кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки.			1	1		2,4,5,7
	Стойка на лопатках.	1	1				2,4,5,7
	Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.		1	1	1		2,4,5,7
	Гимнастический мост из положения, лежа на спине.	1	1		1		2,4,5,7
	Сед руки в стороны.		1	1			2,4,5,7
	Акробатические комбинации из изученных элементов.			1	1		2,4,5,7
	Составление простейших акробатических комбинаций.				1		2,4,5,7
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1	1	1			2,4,5,7
	Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.				1		2,4,5,7
	Упражнения в висе и передвижение по гимнастической стенке.	1	1	0,5	0,5		2,4,5,7
	Подтягивания из виса на высокой перекладине мальчики и низкой перекладине девочки (подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ГТО).	1	1	1	1		2,4,5,7

назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	Опорный прыжок с разбега на гимнастического козла: вскок в упор стоя на коленях, соскок со взмахом рук.			1	1		2,4,5,7
	Лазание по канату.	1	1	0,5	0,5		2,4,5,7
<i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i>		2	2	2	2	Осваивают технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	
	Прыжки со скакалкой.	0,5					2,4,5,7
	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками.	0,5	0,5				2,4,5,7
	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания,			1	1		2,4,5,7
	Перелезание через коня, бревно.	0,5	0,5				2,4,5,7
	Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ГТО).	0,5	0,5	0,5	0,5		2,4,5,7
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ГТО).		0,5	0,5	0,5		2,4,5,7
1.3.1.2. Самбо 42 ч.		8	10	12	12		
Специально-подготовительные упражнения Самбо.	ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Приёмы самостраховки.	1	1	1	1	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники	2,4,5,7
	Приёмы самостраховки на спину перекатом.	1	0,5	0,5	0,5		4,5,7
	Приёмы самостраховки на бок перекатом.	1	0,5	0,5	0,5		4,5,7
	Приёмы самостраховки при падении вперед на руки.	1	0,5	0,5	0,5		4,5,7
	Приёмы самостраховки на бок кувырком.	1	0,5	0,5	0,5		4,5,7
	Упражнения для бросков, удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.	1	1	1	1		4,5,7
	Упражнения для тактики: подвижные игры.	1	1	0,5			4,5,7
	Упражнения для тактики: игры-задания.	1	1	0,5			4,5,7

						самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.	
Изучение приёмов в положении лёжа.	Удержания сбоку, со стороны голов.		1			Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).	4,5,7
	Удержания поперек, верхом.		1				4,5,7
	Варианты уходов от удержаний.		1				4,5,7
	Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.		1	1	1		4,5,7
	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.			1	1		4,5,7
	Активные и пассивные защиты от переворачиваний.			1	1		4,5,7
	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.			1	1		4,5,7
Упражнения для подготовки к броскам.	Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием,			1	1		4,5,7
	Выведение из равновесия партнера в приседе толчком,			1	1		4,5,7
	Выведение из равновесия: партнера стоящего на одном колене рывком,			1	1		4,5,7
	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.				1		4,5,7
1.3.1.3. Подвижные и спортивные игры в процессе урока							
На материале гимнастики с основами акробатики	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: подвижные игры: «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Совушка» и др.	В процессе урока				Осваивают универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр Осваивают двигательные действия, составляющие	4,5,7

						содержание подвижных игр.	
1.3.1.4. Общеразвивающие упражнения 8 ч.		6	2				
На материале гимнастики с основами акробатики	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.	1				Осваивают технику гимнастических упражнений общеразвивающей направленности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений общеразвивающей направленности Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений общеразвивающей. Проявляют качества силы, координации и выносливости	3,4,5,7
	Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.	1					3,4,5,7
	Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями;	1					3,4,5,7
	Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.	1					3,4,5,7
	Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.	1					3,4,5,7
	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку.	1					3,4,5,7
	Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).		1				3,4,5,7
	Комплексы на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.		1				3,4,5,7
Тестовые упражнения* Осанка; поза правильной осанки.	Развитие физических качеств: 1. Гибкость: 1.1. Подвижность голеностопных суставов — сидя на полу, оттянуть максимально носок к полу. 1.2. Складка из положения стоя. Подвижность позвоночника и эластичность мышц. 2. Координация: 2.1. Равновесие (колени вперёд) на одной ноге на полной стопе. Попеременная смена	В процессе урока				Выполнять контрольно-тестовые упражнения. Участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных	1,2,3,4,5,7

	ноги. 2.2. Броски мяча. Невысокий бросок и ловля мяча одной рукой. Попеременная смена руки.					навыков и умений	
Общее количество часов	120 ч.	30	30	30	30		

2. Модуль легкая атлетика 128 часов.								
Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов				Характеристика видов деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности	
		классы						
		1	2	3	4			
2.1.Знания о физической культуре 17 ч.		5	4	4	4	Определяют и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека. Выявляют различие в основных способах передвижения человека.		
2.1.1.Физическая культура 12 ч.		3	3	3	3			
Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	Что такое физическая культура	1					1,2,3,4,5,7	
	Твои физические способности		1				1,2,3,4,5,7	
	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.				1		1,2,3,4,5,7	
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	1	1	1		4,5,7	
	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.			1			3,4,5,7	
Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	1	1	1				
2.1.2. Из истории физической культуры 4 ч.		1	1	1	1	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают		
История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов.	Когда и как возникла физическая культура и спорт	1					1,2,4,7	
	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями,			1			1,2,4,5,6,7	

Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	традициями и обычаями народа.					содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.	
	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью				1		4,5,7
	Современные олимпийские игры.		1				1,2,7
2.1.3. Физические упражнения 1ч.		1	-	-	-	Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей. Называют основные физические качества человека. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток. Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов.	
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	Физические упражнения: бег, ходьба, прыжки, метание.	1					4,5,7
2.2. Способы физкультурной деятельности 5 ч.		2	1	1	1		
2.2.1. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью 4 ч.		1	1	1	1		
Твой организм	Основные части тела человека	1				Устанавливают связь	3,4,5,7

	Органы чувств.			1		между развитием физических качеств и основных систем организма. Получают представление о работе внутренних органов. Получают представление о работе органов дыхания, пищеварения, органов чувств. Обосновывают важность рекомендаций по сохранению здоровья.	3,4,5,7
	Органы дыхания		1				3,4,5,7
	Органы пищеварения				1		3,4,5,7
2.2.3 Самостоятельные игры и развлечения 1ч.		1	-	-	-	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды). Подбор и проведение подвижных игр.	
Организация и проведение подвижных.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1				Организируют подвижные игры, рассказывают правила игры, используют считалки. Осуществляют судейство с учителем.	2,4,5,7
2.3.Физическое совершенствование 106 ч.							
2.3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность 4ч		1	1	1	1		
Комплексы физических упражнений.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1				Составляют комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделируют комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Выполняют упражнения на разные виды дыхания. Выполняют специальные упражнения для органов зрения.	4,5,7
	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		1				4,5,7
	Комплексы дыхательных упражнений.			1			4,5,7
	Гимнастика для глаз.				1		4,5,7

2.3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность 102 ч.							
Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)							
2.3.2.1 Легкая атлетика 67 ч.		19	16	16	16		
<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.		7	7	7	8	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».	
	Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Высокий старт с последующим ускорением.	1					3,4,5,7
	Понятие «короткая дистанция». Бег с высоким подниманием бедра.	1					3,4,5,7
	Высокий старт с последующим ускорением.	1	1				3,4,5,7
	Бег прыжками и с ускорением.		1				3,4,5,7
	Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.			1	2		3,4,5,7
	Бег в заданном коридоре. Бег с максимальной скоростью (30 м). (60 м).	1	1	1	1		3,4,5,7
	Бег на результат (30, 60 м) (подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ГТО).	1	2	2	2		3,4,5,7
	Челночный бег 3х10 (подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ГТО).	1	1	1	1		3,4,5,7
	Встречная эстафета. Круговая эстафета.			1	1		3,4,5,7
	Смешанное передвижение 1000 м.	1					3,4,5,7
	Бег 1000 м.		1				3,4,5,7
	Бег 1500 м.			1			3,4,5,7
	Бег 2000 м.				1		3,4,5,7
<i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.		6	5	5	4	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её с помощью учителя, выявляют и устраняют характерные ошибки.	
	На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, с поворотом на 90°	1					3,4,5,7
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. (подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ГТО).	2	2	2	1		3,4,5,7

	Спрыгивание и запрыгивание.	1	1			Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	3,4,5,7
	Прыжки в высоту с разбега с 4-5 шагов разбега	1	1	1	1		3,4,5,7
	Прыжок в длину с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги	1					3,4,5,7
	Прыжки в длину с 3-4 шагов разбега		1				3,4,5,7
	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега			1	1		3,4,5,7
	Прыжки в длину с разбега. Правила соревнований в прыжках.			1	1		3,4,5,7
<i>Броски и метание</i> Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.		6	4	4	4		
	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 6 м. (подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ГТО).	2				Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её с помощью учителя, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	3,4,5,7
	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, на дальность и заданное расстояние.	1					3,4,5,7
	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность. Правила соревнований в метании.	1	1	1	1		3,4,5,7
	Метание мяча весом 150 г. (подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ГТО).		2	2	2		3,4,5,7
	Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.	1	1				3,4,5,7
	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении			1	1		3,4,5,7

	метания, левая (правая) нога впереди с места и с шага на дальность и заданное расстояние.						
	Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.	1					3,4,5,7
Тестовые упражнения	Нормативы испытаний(тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	в процессе урока				Выполняют нормативы (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1,2,3,4,5,7
2.3.2.2. Подвижные и спортивные игры в процессе урока.							
	На материале легкой атлетики прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижные игры разных народов.	В процессе урока				Описывают подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Осваивают универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр Излагают правила и условия проведения подвижных игр	1,2,3,4,5,7
2.3.2.3 Общеразвивающие упражнения 35 ч.		5	10	10	10		
Общеразвивающие упражнения	Выпады и полушпагаты на месте.			1		Осваивают технику гимнастических упражнений общеразвивающей направленности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений общеразвивающей направленности Выявляют характерные ошибки при выполнении	3,4,5,7
	«Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой.				1		4,5,7
	Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.		1				4,5,7
	Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).	0,5					4,5,7
	Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.			1			4,5,7
	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся	0,5		1			4,5,7

	направлением и остановками в заданной позе.					гимнастических упражнений общеразвивающей. Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений общеразвивающей направленности	
	Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); воспроизведение заданной игровой позы.			1			4,5,7
	Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.		1				4,5,7
	Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами.			1			4,5,7
	Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.				0,5		3,4,5,7
	Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.		1				4,5,7
	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	0,5					4,5,7
	Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	0,5					4,5,7
	Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений. (набивные мячи до 1 кг,.)				1		4,5,7
	Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.				1		4,5,7
	Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев).				1		4,5,7
	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.		1				4,5,7
	Подтягивание в висе стоя и лёжа.	0,5					4,5,7

	Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).		1				4,5,7
	Прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.			1			4,5,7
	Переноска партнера в парах.				0,5		4,5,7
	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.			1		Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивают её с помощью учителя, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств и способностей, Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	4,5,7
	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	0,5					4,5,7
	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.		1				4,5,7
	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.			1			4,5,7
	Челночный бег.	0,5					4,5,7
	Бег с горки в максимальном темпе.			0,5			4,5,7
	Ускорение из разных исходных положений.		1				4,5,7
	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.				1		4,5,7
	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.			1			4,5,7
	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).				1		4,5,7
	Бег на дистанцию до 400 м.	1					4,5,7
	Равномерный 6-минутный бег.				1		4,5,7
	Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.		1				4,5,7
	Повторное преодоление препятствий (15—20 см).				1		4,5,7

	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.		1				4,5,7
	Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).				1		4,5,7
	Прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком).	0,5					4,5,7
	Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.			0,5			4,5,7
	Запрыгивание с последующим спрыгиванием.		1				4,5,7
Общее количество часов		128 ч.	32	32	32	32	
3. Модуль спортивные игры 93 часа.							
		21	24	24	24		
3.1. Футбол 28 ч.		7	7	7	7		
<i>На материале спортивной игры футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу ногой; остановка мяча ногой; отбор мяча, ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры;	Ходьба и бег с остановками по сигналу.	1	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осваивают технику владения мячом (держат, передают на расстояние, ловят, ведут, бросают) в процессе подвижных игр Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр	4,5,7
	Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъёма стопы.	2	1				4,5,7
	Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.	2	1	1			4,5,7
	Удар по неподвижному и катящемуся мячу ногой	1	1	1	1		4,5,7
	Удар с разбега по катящемуся мячу.		1	1	1		4,5,7
	Остановка мяча ногой. Подвижные игры на материале футбола.	1	1	1	1		4,5,7
	Тактические действия в защите и нападении			1	1		4,5,7
	Отбор мяча. Финты.				1		4,5,7
	Учебно-тренировочная игра мини-футбол		1	2	2		4,5,7

3.2. Баскетбол 35 ч.		8	9	9	9	Осваивают технические действия из спортивных игр Моделируют технические действия в игровой деятельности Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
<i>На материале спортивной игры баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; передачи мяча, ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола, Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры."	Специальные передвижения без мяча.	0,5					4,5,7
	Бросок мяча снизу на месте. Передачи мяча	0,5					4,5,7
	Ловля мяча на месте, передача мяча снизу на месте.	1	1				4,5,7
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении		1		1		4,5,7
	Ловля и передача мяча в движении.		1	1			4,5,7
	Ловля и передача мяча на месте			0,5			4,5,7
	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте				1		4,5,7
	Ведение мяча на месте.	1					4,5,7
	Ведение мяча в движении шагом	1	1	1			4,5,7
	Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком.	1	1		0,5		4,5,7
	Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой бегом	1	1	1			4,5,7
	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.			1	1		4,5,7
	Бросок мяча двумя руками от груди	1	1	0,5			4,5,7
	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.			1	1		4,5,7
	Броски в цель. Броски мяча в корзину.	1	1	1	1		4,5,7
	Ведение мяча на месте, ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой шагом и бегом.		1	1	1		4,5,7
	Тактические действия в защите и нападении.				1		4,5,7
	Учебно-тренировочная игра баскетбол				0,5		4,5,7
	Игры и игровые задания с элементами баскетбола.			1	1		4,5,7
3.3. Волейбол 30 ч.		6	8	8	8		
<i>На материале спортивной игры волейбол:</i> подбрасывание мяча;	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.	1	1	1			4,5,7
	Остановка скачком после ходьбы и бега.	1	1				4,5,7
	По сигналу принятие стойки волейболиста,			1	1		4,5,7

подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола..	имитация передачи мяча						
	Подбрасывание мяча.	1	1				4,5,7
	Броски мяча через сетку.	1	1	1	1		4,5,7
	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1	1	1	1		4,5,7
	Передача волейбольного мяча в парах	1	1	1	0,5		4,5,7
	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Прием и передача мяча.		1	1	1		4,5,7
	Передачи мяча в парах через сетку.		1	1	1		4,5,7
	Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м.				1		4,5,7
	Прием мяча снизу двумя руками.				1		4,5,7
	Игры и игровые задания с элементами волейбола			1	0,5		4,5,7
4. Модуль кроссовая подготовка 48 часов.							
		12	12	12	12		
Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Равномерный медленный бег до 6 мин. 6-минутный бег Равномерный бег до 8 мин. Кросс 1 км. Бег с преодолением препятствий. Бег по пересеченной местности. Игры и эстафеты с бегом на местности.	Бег по слабопересеченной местности.	1	1	1	1	Осваивают технику кроссовой подготовки. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения кроссовой подготовки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения кроссовой подготовки, соблюдают правила безопасности. Применяют кроссовую подготовку для развития физических способностей.	4,5,6,7
	Равномерный медленный бег до 6 мин.	2	2	2			4,5,6,7
	Равномерный медленный бег до 8 мин.				2		4,5,6,7
	6-минутный бег	2	2	2	2		4,5,6,7
	Кросс 1000 м	1	1	1	1		4,5,6,7
	Бег с преодолением препятствий.	2	2	2	2		4,5,6,7
	Бег по пересеченной местности.	1	1	1	1		4,5,6,7
	Игры и эстафеты с бегом на местности.	1	1	1	1		4,5,6,7
	Смешанное передвижение 1000 м.	2	2				4,5,6,7
	Кросс 2000 м.			2	2		4,5,6,7
5. Модуль туризм 16 часов.							
		4	4	4	4		
Знакомство с приёмами безопасной	Основные приёмы передвижения на природе.	1	1	1	1	Уметь проявлять коммуникативные качества,	1,2,3,4,5,6,7

жизнедеятельности на природе						<i>демонстрировать</i> взаимопомощь в команде и уважительное отношение к природе, окружающей среде. <i>Соблюдать</i> правила безопасности во время похода. <i>Проявлять</i> смекалку. <i>Выполнять</i> необходимые условия дисциплины и командной работы	
	Правила ориентирования на местности.	1	1	1	1		1,2,3,4,5,6,7
	Правила безопасной жизнедеятельности на природе.	1	1	1	1		1,2,3,4,5,6,7
	Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.	1	1	1	1		1,2,3,4,5,6,7
Общее количество часов	405	99	102	102	102		

