

Российская Федерация
Иркутская область
Шелеховский муниципальный район
**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Шелеховского района
«Начальная школа-детский сад № 10»**

«Рассмотрено» на заседании МО УНК МКОУ ШР НШДС № 10 Руководитель МО _____ Протокол № _____ « __ » _____ 20 __ г.	«Согласовано» Зам. директора по УВР _____ Стребкова Н.В. « __ » _____ 20 __ г.	« Утверждаю» Директор МКОУ ШР НШДС № 10 _____ Жукова И. В Приказ 185 "30" 2024
---	---	---

**Рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура».
1-4 класс**

Составитель:
Лукашевичус ВВ
учитель физической культуры
МКОУ ШР НШДС № 10.

п. Большой Луг
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре МКОУ ШР НШДС №10 составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной программе воспитания.

Программа по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений, игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности, спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее – ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе по физической культуре отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развивать.

Программа по физической культуре обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических

упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной программе воспитания.

Согласно своему назначению федеральная программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура», устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности/учебных действий обучающегося по освоению учебного содержания.

В программе по физической культуре нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья), условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития обучающихся в начальной школе. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации.

Федерации, которые нашли отражение в содержании программы по физической культуре в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования, выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей, б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

Содержание программы по физической культуре строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для

ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности. Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств обучающихся с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности. Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения

упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности. Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой по физической культуре предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности. Принцип вариативности программы по физической культуре предполагает многообразие и гибкость используемых в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы по физической культуре предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы по физической культуре лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы по физической культуре обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы по физической культуре позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы по физической культуре учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат –

физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

преимущество основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;

возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре являются:

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры - 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

При планировании учебного материала по программе по физической культуре, являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации обязательной части учебного предмета «Физическая культура», рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования.

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне

начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

Патриотическое воспитание:

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

Гражданское воспитание:

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

Ценности научного познания:

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

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

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

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

Формирование культуры здоровья:

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

Экологическое воспитание:

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

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

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и

исследовательские действия, умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

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 (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

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

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

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

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

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

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания,

оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения в 1 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

знать основные виды разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны);

осваивать способы игровой деятельности.

К концу обучения во 2 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, галопом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

К концу обучения в 3 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране,

формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

К концу обучения в 4 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другое;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной

и игровой деятельности;

осваивать технические действия из спортивных игр.

Содержание обучения в 1 классе.

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партнерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск»)

попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организуемые команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

Содержание обучения во 2 классе.

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально.

Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом
Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед

собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) – шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъём – стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону, поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью

Содержание обучения в 3 классе.

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и

разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приёмы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при наличии материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

Содержание обучения в 4 классе.

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.
Спортивно-оздоровительная деятельность

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперёд, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, перемещение на лыжах, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

**Таблица тематического распределения учебного времени на различные виды
программного материала
в 1 – 4 классах**

№ п/п	Разделы программы	Количество часов (уроков)			
		Рабочая программа по классам			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Знания о физической культуре	6	4	4	5
2.	Легкая атлетика	19	28	25	23
3.	Гимнастика с основами акробатики	34	31	29	30
4.	Подвижные и спортивные игры	28	27	32	32
5.	Лыжная подготовка	12	12	12	12
Итого:		405 часов			

**Тематическое планирование
1 КЛАСС**

№ уро ка	Тема урока	Коли честв о часов	ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1 четверть				
1	Организационно – методические указания Содержание и значение уроков физической культуры.	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/01/30/razrabotka-sistemy-otsenki-dostizheniy-planiruemyh	развитие мотивации учебной деятельности - воспитание чувства смелости, настойчивости, инициативности.
2	Высокий и низкий старт. Тестирование бега на 30 метров с высокого старта	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/01/30/razrabotka-sistemy-otsenki-dostizheniy-planiruemyh	развитие мотивации учебной деятельности - воспитание чувства смелости, настойчивости, инициативности.
3	Техника челночного бега	1		развитие мотивации учебной деятельности - воспитание чувства смелости, настойчивости, инициативности.
4	Тестирование челночного бега 3*10м	1		развитие мотивации учебной деятельности
5	Возникновение физической культуры и спорта Значение физической культуры для укрепления здоровья человека.	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/01/30/razrabotka-sistemy-otsenki-dostizheniy-planiruemyh	- воспитание чувства смелости, настойчивости, инициативности.
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1		развитие мотивации учебной деятельности
7	Метание малого мяча на дальность. Тестирование метания мяча.	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/01/30/razrabotka-sistemy-otsenki-dostizheniy-planiruemyh	- воспитание чувства смелости, настойчивости, инициативности.
8	Олимпийские игры Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1		развитие мотивации учебной деятельности

9	Что такое физическая культура. Подвижная игра «День и ночь»	1		- воспитание чувства смелости, настойчивости, инициативности.
10	Ритм и темп	1		развитие мотивации учебной деятельности
11	Подвижная игра «Колдунчики»	1		- воспитание чувства смелости, настойчивости, инициативности.
12	Личная гигиена человека Подвижная игра «Удочка»	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/01/30/razrabotka-sistemy-otsenki-dostizheniy-planiruemyh	развитие мотивации учебной деятельности
13	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Тестирование метания малого мяча на точность	1		- воспитание чувства смелости, настойчивости, инициативности.
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/01/30/razrabotka-sistemy-otsenki-dostizheniy-planiruemyh	развитие мотивации учебной деятельности
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1		- воспитание чувства смелости, настойчивости, инициативности.
16	Принципы построения и проведения утренней зарядки.	1		развитие мотивации учебной деятельности
17	Тестирование прыжка в длину с места	1		- воспитание чувства смелости, настойчивости, инициативности.
18	Развитие выносливости. Тестирование виса на время	1		развитие мотивации учебной деятельности
19,20	Стихотворное сопровождение на уроке как элемент развития координации движений. Упражнения для	2	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/01/30/razrabotka-sistemy-otsenki-	- воспитание чувства смелости, настойчивости, инициативности.

	развития координации и равновесия.		dostizheniy-planiruemyh	
21	Ловля и броски мяча в парах	1		развитие мотивации учебной деятельности
22	Подвижные игры	1		- воспитание чувства смелости, настойчивости, инициативности.
23	Индивидуальная работа с мячом	1		развитие мотивации учебной деятельности
24	Школа укрощения мяча Игры с мячом в кругу	1		- воспитание чувства смелости, настойчивости, инициативности.
25	Подвижная игра «Кто быстрее схватит»	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/01/30/razrabotka-sistemy-otsenki-dostizheniy-planiruemyh	развитие мотивации учебной деятельности
26	Русские народные подвижные игры	1		- воспитание чувства смелости, настойчивости, инициативности.
27	Подвижные игры	1		развитие мотивации учебной деятельности
2 четверть				
28	Гимнастика. Перекаты	1		развитие мотивации учебной деятельности
29	Разновидности перекаатов	1		- воспитание чувства смелости, настойчивости, инициативности.
30	Техника выполнения кувырка вперед	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/01/30/razrabotka-sistemy-otsenki-dostizheniy-planiruemyh	развитие мотивации учебной деятельности
31	Кувырок вперед	1		- воспитание чувства смелости, настойчивости, инициативности.
32,3 3	Стойка на лопатках. Мост	2		развитие мотивации учебной деятельности
34	Стойка на голове	1		воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
35	Лазанье по гимнастической стенке	1		воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
36	Перелезание на гимнастической стенке	1		воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
37	Висы на перекладине	1		воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости,

				дисциплинированности.
38	Круговая тренировка	1		воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
39	Прыжки со скакалкой	1		воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
40	Прыжки в скакалку	1		воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
41	Круговая тренировка	1		воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
42	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/01/30/razrabotka-sistemy-otsenki-dostizheniy-planiruemyh	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
43	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах	1		воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
44	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	1		воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
45	Вращение обруча	1		воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
46	Обруч: учимся им управлять	1		воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
47.4 8	Круговая тренировка	2	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/01/30/razrabotka-sistemy-otsenki-dostizheniy-planiruemyh	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
3 четверть				
49	Организационно – методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.

50	Скользкий шаг на лыжах без палок	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
51	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/01/30/razrabotka-sistemy-otsenki-dostizheniy-planiruemyh	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
52	Ступающий шаг на лыжах с палками	1		воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
53	Скользкий шаг на лыжах с палками	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
54	Повороты переступанием на лыжах с палками	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
55	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
56	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
57	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.

			fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	
58	Скользкий шаг на лыжах с палками «змейкой»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
59	Прохождение дистанции 1,5 км.на лыжах	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
61	Лазанье по канату	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
62	Подвижная игра «Белочка – защитница»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
63	Преодоление полосы препятствий	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
64	Преодоление усложненной полосы препятствий	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.

			urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	
65	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
66	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
67	Прыжок в высоту спиной вперед	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
68	Прыжки в высоту	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
69,70	Броски и ловля мяча в парах	2	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
71	Ведение мяча	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
72	Ведение мяча в движении	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости,

			organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	дисциплинированности.
73	Эстафеты с мячом ПГ: игра «Поймай мяч»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
74	Подвижные игры с мячом	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
75	Подвижные игры	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
4 четверть				
76	Броски мяча через волейбольную сетку	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
77	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
78	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.

			1828115.html	
79	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
80	Бросок набивного мяча от груди	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
81	Бросок набивного мяча снизу	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
82	Подвижная игра «Точно в цель»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
83	Тестирование виса на время ПГ: игра «Городки» «Удочка»	1		воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
84	Тестирование наклона вперед из положения стоя ПГ: игра «Городки» «Удочка»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	
85	Тестирование прыжка в длину с места	1		воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
86	Тестирование подтягивания на низкой перекладине ПГ: игра «Спасательный круг» «Поймай комара»	1		воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.

87	Тестирование подъема туловища за 30 с. ПГ: игра «Спасательный круг» «Поймай комара»	1		воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
88	Техника метания на точность (разные предметы)	1		воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
89	Тестирование метания малого мяча на точность	1		воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
90	Подвижные игры для зала ПГ: игры с малой подвижностью	1		воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
91	Беговые упражнения ПГ: игры с малой подвижностью	1		воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
92	Тестирование бега с высокого старта на 30 м ПГ: игры с малой подвижностью «Ходим в шляпах» «Поймай мяч»	1		воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
93	Тестирование челночного бега 3*10 м ПГ: игры с малой подвижностью «Ходим в шляпах» «Поймай мяч»	1		воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
94	Тестирование метания мешочка на дальность	1		воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
95	Командная подвижная игра «Хвостики»	1		воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
96	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1		воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
97	Командные подвижные игры	1		воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
98	Подвижные игры с мячом	1		воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
99	Подвижные игры	1		воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.

№ урока	Тема урока	Количество часов	ЦОР	
1	Организационно - методические указания	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
2	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
3	Техника челночного бега	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
4	Тестирование челночного бега 3*10 м	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
5	Техника метания мешочка на дальность	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
7	Упражнения на развитие координации движений	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.

			nachalnih-klassah-1828115.html	
8	Физические качества	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
9	Техника прыжка в длину с разбега	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
10	Прыжок в длину с разбега	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
11	Прыжок в длину с разбега на результат	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
12	Подвижные игры	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.

			fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
16	Тестирование прыжка в длину с места	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
18	Тестирование виса на время	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности.
19	Подвижная игра «Кот и мыши»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание культуры эмоционального поведения в игровой деятельности;
20	Режим дня	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-	воспитание культуры эмоционального поведения в игровой деятельности;

			urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	
21	Ловля и броски малого мяча в парах	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание культуры эмоционального поведения в игровой деятельности;
22	Подвижная игра «Осада города»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание культуры эмоционального поведения в игровой деятельности;
23	Броски и ловля мяча в парах	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание культуры эмоционального поведения в игровой деятельности;
24	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание культуры эмоционального поведения в игровой деятельности;
25	Ведение мяча	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание культуры эмоционального поведения в игровой деятельности;
26	Упражнения с мячом	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание культуры эмоционального поведения в игровой деятельности;
27	Подвижные игры	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание культуры эмоционального поведения в игровой деятельности;

			organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	игровой деятельности;
28	Кувырок вперед	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание культуры эмоционального поведения в игровой деятельности;
29	Кувырок вперед с трех шагов	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание культуры эмоционального поведения в игровой деятельности;
30	Кувырок вперед с разбега	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
31	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
32	Стойка на лопатках, мост	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
33	Круговая тренировка	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
34	Стойка на голове	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства

			k.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
35	Лазание и перелезание по гимнастической стенке	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
36	Различные виды перелезаний	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
38	Круговая тренировка	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
39	Прыжки скакалку в	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
40	Прыжки скакалку в в движении	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.

41	Круговая тренировка	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
42	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
43	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
44	Комбинация на гимнастических кольцах	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
45	Вращение обруча	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
46	Варианты вращения обруча	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
47	Лазанье по канату и круговая тренировка	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.

			1828115.html	
48	Круговая тренировка	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
50	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
52	Торможение падением на лыжах с палками	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
53	Прохождение дистанции 1 км. на лыжах	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
54	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.

			klassah-1828115.html	
55	Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
56	Подъем на склон «елочкой»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
57	Передвижение на лыжах «змейкой»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
58	Подвижная игра на лыжах «Накаты»,	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
59	Прохождение дистанции 1,5 км.на лыжах	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
61	Круговая тренировка	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.

			nachalnih-klassah-1828115.html	
62	Подвижная игра «Белочка – защитница»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
63	Преодоление полосы препятствий	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
64	Усложненная полоса препятствий	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
65	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
66	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
67	Прыжок в высоту спиной вперед	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
68	Контрольный урок по прыжкам в высоту	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности,

			fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	индивидуальности.
69	Броски и ловля мяча в парах	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
70	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
71	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
72	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
73	Эстафеты с мячом	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
74	Упражнения и подвижные игры с мячом	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
75	Знакомство с мячами - хопами	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности,

			urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	дисциплинированности, индивидуальности.
76	Прыжки на мячах-хопах	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
77	Круговая тренировка	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
78	Подвижные игры	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
79	Броски мяча через волейбольную сетку	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
80	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
81	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
82	Подвижная игра «Вышибалы»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности,

	через сетку»		organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
83	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
84	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
85	Броски набивного мяча из-за головы на дальность	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
86	Тестирование виса на время	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
88	Тестирование прыжка в длину с места	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
89	Тестирование	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства

	подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись		k.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
91	Техника метания на точность (разные предметы)	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
92	Тестирование метания малого мяча на точность	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
93	Подвижные игры для зала	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
94	Беговые упражнения	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
95	Тестирование бега с высокого старта	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.

96	Тестирование челночного бега	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
98	Подвижная игра «Хвостики»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
99	Подвижная игра «Воробьи – вороны»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
100	Бег на 1000 м.	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
101	Подвижные игры с мячом	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
102	Подвижные игры	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	ЦОР	
1 четверть				
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Т.Б. на уроках по легкой атлетике.	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
2	Тестирование бега на 30м с высокого старта	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
3	Техника челночного бега	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
4	Тестирование челночного бега 3*10 с высокого старта	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.

			klassah-1828115.html	
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
8	Спортивная игра «Футбол»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
9	Прыжок в длину с разбега	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
10	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.

			nachalnih-klassah-1828115.html	
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
16	Тестирование прыжка в длину с места	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
17	Тестирование подтягивания	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
18	Тестирование виса на время	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
19	Подвижная игра «Перестрелка»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
20	Футбольные упражнения	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.

			fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	
21	Футбольные упражнения в парах	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
22	Подвижная игра «Осада города»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
23	Эстафеты с бегом	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
24	Броски и ловля мяча в парах	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
25	Закаливание	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
26	Ведение мяча	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
27	Подвижные игры	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности,

			urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	инициативности.
2 четверть				
28	Кувырок вперед	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
30	Варианты выполнения кувырка вперед	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
31	Кувырок назад	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
32	Кувырки	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
33	Круговая тренировка	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
34	Стойка на голове	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства

			ok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
35	Стойка на руках	1	https://infour.ok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
36	Круговая тренировка	1	https://infour.ok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	https://infour.ok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
38	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	https://infour.ok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
39	Прыжки в скакалку	1	https://infour.ok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
40	Прыжки в скакалку в тройках	1	https://infour.ok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.

41	Круговая тренировка	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
42	Упражнения на равновесие	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
43	Поднимание и опускание туловища за 30с	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
44	Гимнастические упражнения. Мост	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
45	Круговая тренировка	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
47	Варианты вращения обруча	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.

			1828115.html	
48	Круговая тренировка	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
3 четверть				
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
52	Попеременный душажный ход на лыжах	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
53	Одновременный душажный ход на лыжах	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
54	Подъем «полуелочкой» и «елочкой»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-	воспитание чувства решительности, индивидуальности.

			nachalnih-klassah-1828115.html	
55	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
56	Передвижение на лыжах «змейкой»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
58	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
59	Прохождение дистанции 1,5 км	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
61	Ведение мяча на месте и в движении	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-	воспитание чувства решительности, индивидуальности.

			fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	
62	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мяча в колоннах»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
63	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
64	Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
65	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
66	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
67	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
68	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Попади в цель»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.

			urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	
69	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мяча в колоннах»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
70	Подвижные игры. Эстафеты.	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
71	Полоса препятствий	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
72	Усложненная полоса препятствий	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
73	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
74	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
75	Прыжок в высоту спиной вперед	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности,

			organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	индивидуальности.
76	Прыжки на мячах - хопках	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
77	Эстафеты с мячом	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
78	Подвижные игры	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
4 четверть				
79	Броски мяча через волейбольную сетку	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
80	Подвижная игра «Пионербол»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
81	Волейбол как вид спорта	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.

82	Подготовка к волейболу	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
83	Контрольный урок по волейболу	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
84	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
86	Тестирование виса на время	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
88	Тестирование прыжка в длину с места	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.

			1828115.html	
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
90	Полоса препятствий	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
91	Знакомство с баскетболом	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
92	Тестирование метания малого мяча на точность	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
93	Спортивная игра «Баскетбол»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
94	Беговые упражнения	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
95	Тестирование бега на 30м с высокого старта	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.

			klassah-1828115.html	
96	Тестирование челночного бега 3*10м	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
97	Тестирование метания мешочка(мяча) на дальность	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
98	Спортивная игра «Футбол»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
99	Подвижная игра «Флаг на башне»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
100	Бег на 1000м	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
101	Спортивные игры	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
102	Подвижные и спортивные игры	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-	воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.

			nachalnih- klassah- 1828115.html	
--	--	--	--	--

**Тематическое планирование
4 класс**

№ уро ка	Тема урока	Количес тво часов	ЦОР	
1 четверть				
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по охране труда и техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности
2	Тестирование бега 30 м с высокого старта	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности
3	Развитие координационных способностей .Челночный бег	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности
4	Тестирование челночного бега 3x10	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности
5	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега 60 м с высокого старта	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности

7	Техника паса в футболе. Развитие скоростной выносливости	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности
8	Спортивная игра «Футбол»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности
9	Техника прыжка в длину с разбега.	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности
10	Прыжок в длину с разбега на результат	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности
12	Контрольный урок по футболу	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности
16	Тестирование	1	https://infourok.ru/	воспитание чувства

	прыжка в длину с места		formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	решительности, индивидуальности
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности
18	Тестирование виса на время	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности
19	Броски и ловля мяча в парах	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности
20	Броски мяча в парах на точность	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности
21	Броски и ловля мяча в парах	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности
22	Броски и ловля мяча в парах у стены	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности
23	Подвижная игра «Перестрелка»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности
24	Броски и ловля мяча	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности
25	Упражнения с мячом	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности

			urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	индивидуальности
26	Ведение мяча	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности
27	Подвижные игры	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности
2 четверть				
28	Кувырок вперед	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности
30	Зарядка	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности
31	Кувырок назад	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности
32	Круговая тренировка	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности
33	Стойка на голове и на руках	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности
34	Гимнастика, ее история и	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-	воспитание чувства решительности,

	значение в жизни человека		urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	индивидуальности
35	Гимнастические упражнения	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности
36	Висы	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности
37	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
38	Круговая тренировка	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
39	Упражнения на гимнастическом бревне	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
40	Лазанье по канату в два приема	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
41	Круговая тренировка	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
42	Упражнения на гимнастическом скамье	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
43	Гимнастические комбинации	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.

			v-nachalnih-klassah-1828115.html	
44	Упражнения на гимнастических кольцах	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	оспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
45	Круговая тренировка	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	оспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
46	Вращение обруча	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	оспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
47	Круговая тренировка	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	оспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
48	Гимнастические упражнения	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	оспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
3 четверть				
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	оспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	оспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
51	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах		https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	оспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
52	Попеременный и одношажный	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-	оспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.

	ход на лыжах		v-nachalnih-klassah-1828115.html	
53	Одновременный одношажный ход на лыжах	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	оспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
54	Подъем «елочкой» и «полуелочкой»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	оспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
55	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	оспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	оспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	оспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
58	Подвижная игра «Подними предмет»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	оспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
59	Прохождение дистанции 2 км.	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	оспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	оспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
61	Прохождение полосы препятствий	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	оспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.

			klassah-1828115.html	
62	Подвижные игры с предметами	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
63	Усложненная полоса препятствий	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
64	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
65	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
66	Физкультминутка	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
67	Знакомство с опорным прыжком	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
68	Опорный прыжок	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
69	Контрольный урок по опорному прыжку	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
70	Подвижные игры	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.

			1828115.html	
71	Подвижная игра «Перестрелка»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
72	Подвижная игра «Осада города»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
73	Подвижная игра «Вышибалы»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
74	Подвижная игра «собачки»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
75	Спортивная игра «Пионербол»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
76	Спортивная игра Гандбол»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
77	Круговая тренировка	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
78	Подвижные игры	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
4 четверть				
79	Броски мяча через волейбольную сетку	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.

			1828115.html	
80	Спортивная игра «Пионербол»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
81	Упражнения с мячом	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
82	Волейбольные упражнения	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
83	Контрольный урок по волейболу	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
84	Броски набивного мяча разными способами	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
86	Тестирование виса на время	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
88	Тестирование прыжка в длину с места	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.

89	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа 30 с	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
91	Баскетбольные упражнения	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
92	Тестирование метания малого мяча на точность	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
93	Спортивная игра «Баскетбол»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
94	Беговые упражнения	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
95	Тестирование бега на 30 м.	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
96	Тестирование челночного бега 3x10 м	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
97	Тестирование метания мешочка на дальность	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства решительности, индивидуальности.
98	Футбольные	1	https://infourok.ru/	воспитание чувства

	упражнения		formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
99	Спортивная игра «Футбол»	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
100	Бег на 1000 м	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
101	Спортивные игры	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
102	Подвижные и спортивные игры	1	https://infourok.ru/formi-organizacii-urokov-fizkulturi-v-nachalnih-klassah-1828115.html	воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.