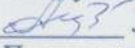


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ № 13 ТРАКТОРОЗАВОДСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

Программа рассмотрена  
на заседании кафедры  
начального обучения  
Заведующий кафедрой  
 Л.Н.Склянкина  
Протокол от 29 августа 2022 г. № 1

СОГЛАСОВАНО:  
методист  
 С.В.Зубарь  
31 августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**для учащихся 1-4 классов**

Составитель: Зинченко Марина Владимировна

2022 год

## **Пояснительная записка**

Основная образовательная программа начального общего образования МОУ Гимназии № 13 разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

**- на федеральном уровне:**

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об

образовании в Российской Федерации»;

- приказ Министерства просвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении

федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021г. №61100);

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об

утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (зарегистрировано в Минюсте России 20.04.2021г. №63180);

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О

внесении изменений в федеральный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286»;

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 25.05.2015 г.

№ 08-761 «Об изучении предметных областей: «Основы религиозных культур и светской этики» и «Основы духовно-нравственной культуры народов России»;

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации

от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020г. №61573);

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации

от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- примерная основная образовательная программа начального общего образования,

одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол № 1/22 от 18.03.2022 г.);

- примерная рабочая программа воспитания для общеобразовательных организаций,

одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол № 3/22 от 23.06.2022 г.);

**- на региональном уровне:**

- приказ Министерства образования и науки Волгоградской области №1 от 11.01.2022г. о

внесении изменений в приказ № 780 от 23 июня 2014 г. «Об организации деятельности по реализации и введению федеральных государственных образовательных стандартов общего образования Волгоградской области».

**- локальные акты:**

- положение о рабочих программах по предметам в соответствии с ФГОС;
- положение об организации внеурочной деятельности;
- положение о критериях оценивания учащихся;
- положение о проведении промежуточной аттестации учащихся и осуществлении текущего контроля их успеваемости;
- положение о мониторинге;
- об организации преподавания и контрольно-оценочной деятельности учебного предмета «Основы религиозных культур и светской этики»;
- положение о портфолио ученика начальных классов.

Образовательная программа начального общего образования (далее – ООП НОО) составлена для учащихся начальных классов муниципального общеобразовательного учреждения «Гимназия № 13 Тракторозаводского района Волгограда» (далее – МОУ Гимназия № 13).

Лицензия на право ведения образовательной деятельности 34Л01 № 0001141 от 17 марта 2015 г., регистрационный номер 96, выдана комитетом образования и науки Волгоградской области, срок действия лицензии бессрочно.

Адрес осуществления образовательной деятельности: 400015, Россия, Волгоград, ул. им. Быкова, 1.

Телефон: (8442)71-64-33, (8442) 71-64-29.

Факс: (8442) 71-64-33

e-mail: [gymnasium13@volgadmin.ru](mailto:gymnasium13@volgadmin.ru)

сайт: <http://gimn13.oshkole.ru>

Разработка основной образовательной программы начального общего образования осуществляется гимназией самостоятельно. Основная образовательная программа создана с учетом особенностей и традиций гимназии, предоставляющих большие возможности учащимся в раскрытии интеллектуальных и творческих возможностей личности, в первую очередь, лингвистической направленности. Особенности ООП НОО гимназии являются: – углубленная подготовка учащихся по английскому языку; – межпредметный подход, предполагающий насыщение содержания образования в гимназии общекультурной проблематикой, способствующей созданию у учащихся целостной картины мира; – вариативность образования, достигаемая путем сочетания предметов обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Миссия гимназии заключается в создании условий межкультурной интеграции, обеспечивающих полноценное развитие индивидуальных способностей каждого учащегося через реализацию продуктивного сотрудничества всех участников образовательного процесса, ориентированного на создание высокого творческого настроения и мотивации учения, самообразования и самосовершенствования, формирование гражданского самосознания, эффективной ориентации и функционирования в современном обществе.

**Целями** реализации программы начального общего образования являются:

1. Обеспечение успешной реализации конституционного права каждого гражданина РФ, достигшего возраста 6,5—7 лет, на получение качественного образования, включающего обучение, развитие и воспитание каждого обучающегося.
2. Организация учебного процесса с учётом целей, содержания и планируемых результатов начального общего образования, отражённых в обновленном ФГОС НОО.
3. Создание условий для свободного развития каждого младшего школьника с учётом его потребностей, возможностей и стремления к самореализации.
4. Возможность для коллектива образовательной организации проявить своё педагогическое мастерство, обогатить опыт деятельности, активно участвовать в создании и утверждении традиций школьного коллектива.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации гимназией основной образовательной программы начального общего образования предусматривает решение следующих основных **задач**:

- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья;
- обеспечение планируемых результатов по освоению выпускником целевых установок, приобретению знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;
- становление и развитие личности в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости;
- обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;
- достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования всеми обучающимися;
- обеспечение доступности получения качественного начального общего образования;
- выявление и развитие способностей обучающихся, в том числе лиц, проявивших выдающиеся способности, через систему клубов, секций, студий и кружков, организацию общественно полезной деятельности;
- организация интеллектуальных и творческих соревнований, научно-технического творчества и проектно-исследовательской деятельности;
- участие обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников и общественности в проектировании и развитии внутригимназической социальной среды;
- использование в образовательной деятельности современных образовательных технологий деятельностного типа;

– предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы; – включение обучающихся в процессы познания и преобразования внегимназической социальной среды.

Основная образовательная программа начального общего образования гимназии формируется с учётом особенностей уровня начального общего образования как фундамента всего последующего обучения.

Создавая программу начального общего образования, МОУ Гимназия №13 учитывала следующие **принципы** её формирования:

1. Принцип учёта ФГОС НОО: программа начального общего образования базируется на требованиях, предъявляемых ФГОС НОО к целям, содержанию, планируемым результатам и условиям обучения в начальной школе: учитывается также ПООП НОО.
2. Принцип учёта языка обучения: с учётом условий функционирования образовательной организации программа характеризует право получения образования на родном языке из числа языков народов РФ и отражает механизмы реализации данного принципа в учебных планах, а также планах внеурочной деятельности.
3. Принцип учёта ведущей деятельности младшего школьника: программа обеспечивает конструирование учебного процесса в структуре учебной деятельности, предусматривает механизмы формирования всех компонентов учебной деятельности (*мотив, цель, учебная задача, учебные операции, контроль и самоконтроль*).
4. Принцип индивидуализации обучения: программа предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных программ и учебных планов для обучения детей с особыми способностями, потребностями и интересами. При этом учитываются запросы родителей (законных представителей) обучающегося.
5. Принцип преемственности и перспективности: программа должна обеспечивать связь и динамику в формировании знаний, умений и способов деятельности между этапами начального образования, а также успешную адаптацию обучающихся к обучению в основной школе, единые подходы между их обучением и развитием на начальном и основном этапах школьного обучения.
6. Принцип интеграции обучения и воспитания: программа предусматривает связь урочной и внеурочной деятельности, разработку разных мероприятий, направленных на обогащение знаний, воспитание чувств и познавательных интересов обучающихся, нравственно-ценностного отношения к действительности.
7. Принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности по программе начального общего образования не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и психическому здоровью обучающихся, приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий. Объём учебной нагрузки, организация всех учебных и внеучебных мероприятий должны

соответствовать требованиям действующих санитарных правил и гигиенических нормативов.

Начальная школа — особый этап в жизни ребёнка, связанный:

- с изменением при поступлении в школу ведущей деятельности ребёнка—

с переходом к учебной деятельности (при сохранении значимости игровой), имеющей общественный характер и являющейся социальной по содержанию;

- с освоением новой социальной позиции, расширением сферы взаимодействия

ребёнка с окружающим миром, развитием потребностей в общении, познании, социальном признании и самовыражении;

- с принятием и освоением новой социальной роли ученика, выражающейся в

формировании внутренней позиции школьника, определяющей новый образ школьной жизни и перспективы личностного и познавательного развития;

- с формированием у школьника основ умения учиться и способности к организации

своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности; планировать свою деятельность, осуществлять её контроль и оценку; взаимодействовать с учителем и сверстниками в учебной деятельности;

• с изменением при этом самооценки ребёнка, которая приобретает черты адекватности и рефлексивности;

- с моральным развитием, которое существенным образом связано с характером

сотрудничества со взрослыми и сверстниками, общением и межличностными отношениями дружбы, становлением основ гражданской идентичности и мировоззрения.

**Учитываются также характерные для младшего школьного возраста (6,6 - 11 лет) особенности:**

- центральные психологические новообразования, формируемые при получении

начального общего образования: словесно-логическое мышление, произвольная смысловая память, произвольное внимание, письменная речь, анализ, рефлексия содержания, оснований и способов действий, планирование и умение действовать во внутреннем плане, знаково-символическое мышление, осуществляемое как моделирование существенных связей и отношений объектов;

- развитие целенаправленной и мотивированной активности младшего школьника,

направленной на овладение учебной деятельностью, основой которой выступает формирование устойчивой системы учебно-познавательных и социальных мотивов и личностного смысла учения.

При определении стратегических характеристик основной образовательной программы МОУ Гимназии №13 учитываются также и существующий разброс в темпах и направлениях развития детей, индивидуальные различия в их познавательной деятельности, восприятии, внимании, памяти, мышлении, речи, моторике и т.д., связанные с возрастными, психологическими и физиологическими индивидуальными особенностями детей младшего школьного возраста. При этом успешность и своевременность формирования указанных новообразований познавательной сферы, качеств и свойств личности связываются с активной позицией учителя, а также с адекватностью построения образовательного процесса и выбора условий и методик обучения.

**В основе реализации образовательной программы начального общего образования МОУ Гимназии №13 лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:**

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального состава;

- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития учащихся;

- ориентацию на достижение цели и основного результата образования — развитие личности учащегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;

- признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития учащихся;

- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей учащихся, роли и значения видов деятельности и форм общения при определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;

- обеспечение преемственности дошкольного, начального и основного образования;

- разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального

развития каждого учащегося (включая одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.

### *Дидактические принципы системно - деятельностного подхода*

1). Принцип **деятельности** - заключается в том, что ученик, получая знания не в готовом виде, а, добывая их сам, осознает при этом содержание и формы своей учебной деятельности, понимает и принимает систему ее норм, активно участвует в их совершенствовании, что способствует активному успешному формированию его общекультурных и деятельностных способностей, общеучебных умений.

2). Принцип **непрерывности** – означает преемственность между всеми ступенями и этапами обучения на уровне технологии, содержания и методик с учетом возрастных психологических особенностей развития детей.

3). Принцип **целостности** – предполагает формирование учащимися обобщенного системного представления о мире (природе, обществе, самом себе, социокультурном мире и мире деятельности, о роли и месте каждой науки в системе наук).

4). Принцип **минимакса** – заключается в следующем: школа должна предложить ученику возможность освоения содержания образования на максимальном для него уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечить при этом его усвоение на уровне социально безопасного минимума (государственного стандарта знаний).

5). Принцип **психологической комфортности** – предполагает снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание в школе и на уроках доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогики сотрудничества, развитие диалоговых форм общения.

6). Принцип **вариативности** – предполагает формирование учащимися способностей к систематическому перебору вариантов и адекватному принятию решений в ситуациях выбора.

7.) Принцип **творчества** – означает максимальную ориентацию на творческое начало в образовательном процессе, приобретение учащимся собственного опыта творческой деятельности.

Все компоненты образовательной программы разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее - ФГОС НОО) и с учетом содержания **учебно-методических комплексов** (далее – УМК): **«Школа России»** и **«Перспектива»**, используемых для получения начального общего образования. Концептуальные положения данных УМК соотнесены с требованиями обновленных ФГОС НОО:

- гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности;
- воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье;



- единство федерального культурного и образовательного пространства, защита и развитие системой образования национальных культур, региональных культурных традиций и особенностей в условиях многонационального государства;
- общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки учащихся;
- обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации, творческого развития;
- формирование у младшего школьника целостной картины мира;
- формирование человека и гражданина, интегрированного в современное общество и нацеленного на совершенствование этого общества;
- содействие взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от национальной, религиозной и социальной принадлежности.

***Основные принципы концепции реализуемых УМК :***

- Принцип непрерывного общего развития каждого ребенка.
- Принцип целостности картины мира.
- Принцип учета индивидуальных возможностей и способностей младших школьников.
- Принципы прочности и наглядности.
- Принцип сохранения и укрепления психического и физического здоровья детей.

МОУ Гимназия № 13 осуществляет обучение и воспитание в интересах личности, общества, государства, обеспечивает охрану здоровья и создание благоприятных условий для разностороннего развития личности младшего школьника.

МОУ Гимназия № 13 создает условия для реализации гражданами Российской Федерации гарантированного государством права на получение общедоступного и бесплатного общего образования.

Деятельность МОУ Гимназии № 13 основывается на принципах демократии, гуманизма, общедоступности, приоритета общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, гражданственности, свободного развития личности, автономности и светского характера образования.

В ООП НОО определяются основные механизмы её реализации, наиболее целесообразные с учётом традиций гимназии, потенциала педагогических кадров и контингента обучающихся. Среди механизмов, которые возможно использовать в начальной школе, следует отметить: организацию внеурочной деятельности с разработкой учебных курсов,

различных форм совместной познавательной деятельности (конкурсы, диспуты, интеллектуальные марафоны и т. п.). Положительные результаты даёт привлечение к образовательной деятельности гимназии организаций культуры (музеев, библиотек, стадионов и т.п.), художественных и театральных студий.

## **Предметная область «Физическая культура»**

### **Физическая культура**

1. Сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

2. Умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

3. Умение взаимодействовать со сверстниками в игровых заданиях и игровой деятельности, соблюдая правила честной игры.

4. Овладение жизненно важными навыками гимнастики.

5. Умение вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств.

6. Умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности.

### **Физическая культура**

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

## **ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

### ***1. Знания.***

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

<b>Оценка «5»</b>	<b>Оценка «4»</b>	<b>Оценка «3»</b>	<b>Оценка «2»</b>
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы.

### ***2. Техника владения двигательными умениями и навыками***

<b>Оценка «5»</b>	<b>Оценка «4»</b>	<b>Оценка «3»</b>	<b>Оценка «2»</b>
Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.	Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.	Упражнение не выполнено.

### 3. По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание **особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся.** При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При **оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3»** учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

#### УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2-х КЛАССОВ

Кл.	Контрольное упражнение	девочки			мальчики		
		«5» высок.	«4» средн.	«3» низк.	«5» высок.	«4» средн.	«3» низк.
2кл.	Бег 30м	5,8	6,6	7,2	5,6	6,4	7,0
2кл.	БЕГ 1000 М	Без учета времени					
2 кл.	Прыжок в длину с места	140	120	100	150	130	110
2кл.	Челночный бег 3х10м	9,7	10,7	11,2	9,1	10,0	10,4
2кл.	Метание мяча	20	16	12	26	22	18

2кл.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	13	10	8	16	13	10
2кл.	Подтягивание в висе, раз (мал)				5	3	2
2кл.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	8	6	4	10	8	6
2кл.	Поднимание туловища за 30 сек. лежа	16	13	10	18	15	12
2кл.	Прыжки через скакалку за 1 мин	50	40	15	40	20	10
2кл.	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

№п/п	Подвижные игры и подвижные игры на основе спортигр	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Название и правила проведения подвижных игр	Активно участвует в 2-3 играх. Знает правила.	Владеет названиями правилами, играет	Описание игры
2.	Ловля, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники
3.	Подбрасывание, подача мяча двумя руками, передача мяча 2-мя руками в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники

### УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3 – 4 КЛАССОВ

Кл.	Контрольное упражнение	девочки			мальчики		
		«5» высок.	«4» средн.	«3» низк.	«5» высок.	«4» средн.	«3» низк.
3кл. 4кл.	Бег 30м	5,6	6,4	7,0	5,4	6,2	6,8
		5,4	6,2	6,8	5,2	6,0	6,6
3кл. 4кл.	Бег 60м	10.6	10.7-11.1	11.2	10.3	10.4-10.8	10.9
3кл. 4кл.	БЕГ 1000 М	6,00	6,30	7,00	5,00	5,30	6,00
		5,00	5,40	6,30	4,30	5,00	5,30
3кл. 4 кл	Прыжок в длину с места	150	130	110	160	140	120
		160	140	120	170	150	130
3кл. 4кл.	Челночный бег 3х10м	9,3	10,3	10,8	8,8	9,9	10,2
		9,1	10,0	10,4	8,6	9,5	10,0
3кл. 4кл.	Прыжок в длину с разбега	300	260	220	320	280	260
		320	280	240	340	300	280
3кл. 4кл.	Метание мяча	18	14	10	24	20	16
		20	16	12	26	22	18
3кл. 4кл.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	12	10	8	15	12	6
		16	13	10	18	15	12
3кл. 4кл.	Подтягивание в висе, раз (мал)				5	4	3
					6	4	3
3кл. 4кл.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	7	3	12	10	6
		12	8	3	15	12	7
3кл. 4кл.	Поднимание туловища за 30 сек. лежа	21	20	12	22	21	13
		22	20	15	24	22	15
3кл. 4кл.	Прыжки через скакалку за 15 сек	20	15	10	15	10	5
		25	20	15	20	15	10

3-4кл.	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцами пола
--------	--	----------------------	-------------------------	--------------------------	----------------------	--------------------------	-------------------------

№п\п	Подвижные игры и подвижные игры на основе спортигр	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Название и правила проведения подвижных игр	Активно участвует в 2-3 играх. Знает правила.	Владеет названиями правилами, играет	Описание игры
2.	Ловля, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники
3.	Подбрасывание, подача мяча двумя руками, передача мяча 2-мя руками в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание те

### **Особенности развития у младших школьников навыков самооценивания учебной деятельности**

#### ***Алгоритм работы учителя по развитию у первоклассников навыков самооценки***

1. На первых уроках в начале учебного года важно предоставить первоклассникам возможность эмоционально оценить прошедший урок (учебный день). На полях тетради дети обозначают свое настроение, реакцию на урок ("доволен", "было трудно" и т. п.) в виде понятных им символов, например, улыбающихся или грустных человечков.
2. Через 2-4 недели после начала учебного года можно предложить детям оценить содержание выполненной письменной работы. При этом дети учатся сравнивать поставленную цель и полученный результат. Учитель в диалоге с учениками может использовать следующие вопросы:
  - Какое у вас было задание?
  - Кто может сказать, что нужно было сделать дома?
  - Посмотрите каждый на свою работу - согласны, что задание выполнено?
 Ребята учатся следовать первым двум пунктам алгоритма самооценки.

3. На втором месяце учебного года можно предложить детям ответить на вопросы третьего и четвертого пунктов алгоритма ("правильно или с ошибкой?" "сам или с чьей-то помощью?").

4. Далее первоклассники учатся признавать свои ошибки. Можно предложить ученику (психологически готовому) оценить выполнение задания, в котором у него есть незначительные ошибки. В случае признания ошибки можно, например, закрасить на полях тетради кружок.

5. Затем можно предложить кому-то из детей оценить себя в ситуации, когда он не справился с заданием. В тетради это может обозначаться (с согласия ученика) незакрашенным кружком.

6. Когда все (или почти все) ученики хотя бы раз оценили свою работу в классе, учитель перестает проговаривать все вопросы алгоритма самооценки и предлагает ученикам самим задавать себе эти вопросы и отвечать на них. Когда у всех учеников умение работать по алгоритму самооценивания сформировалось, этот алгоритм сворачивается.

*Если самооценка адекватная, то работа на уроке продолжается дальше, а если мнение учителя отличается от мнения ученика (завысил или занижил свою оценку), то необходимо снова обратиться к алгоритму и согласовать позиции.*

#### ***Алгоритм самооценки для учащихся 1-го класса***

- Что нужно было сделать в задаче (задании)? Какова была цель, что нужно было получить в результате?
- Удалось получить результат? Найдено решение, ответ?
- Справился с заданием без ошибок или допустил ошибку? Какую? Где?
- Справился с заданием самостоятельно или с чьей-то помощью? Кто помогал, в чем?

#### ***Алгоритм самооценки для учащихся 2-4-х классов***

- Какое умение развивали при выполнении задания?
- Каков был уровень задачи (задания)?
- Определите, насколько успешно вы справились с решением поставленной задачи.
- Исходя из своего уровня успешности, определите отметку, которую вы можете себе поставить.
- Если в 1-м классе обучающиеся еще психологически не готовы к адекватной оценке своих результатов, в т. ч. к признанию своих ошибок, то учитель может следовать представленному ниже алгоритму работы, позволяющему постепенно развивать у детей умения оценивать свою деятельность.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**



## 1 КЛАСС

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и правила его составления и соблюдения.

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

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

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## 2 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложнокоординированные прыжки толчком одной ногой и

двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложнокоординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### **3 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

**Способы самостоятельной деятельности.** Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

**Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.** Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

#### 4 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.*

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### ***ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ***

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

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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

### ***МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ***

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

#### **1 КЛАСС**

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:  
*познавательные УУД:*

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

## **2 КЛАСС**

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

*коммуникативные УУД:*

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

*регулятивные УУД:*

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

### **3 КЛАСС**

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

*коммуникативные УУД:*

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

#### **4 КЛАСС**

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

*коммуникативные УУД:*

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;



- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### ***ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ***

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

#### **1 КЛАСС**

К концу обучения **в первом классе** обучающийся научится:

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

#### **2 КЛАСС**

К концу обучения **во втором классе** обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### **3 КЛАСС**

К концу обучения в **третьем классе** обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

### **4 КЛАСС**

К концу обучения в **четвёртом классе** обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивании ;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

### Календарно-тематическое планирование 1 класса

№	Тема урока	ЭОР/ЦОР
<i>1 классы. Лёгкая атлетика: Ходьба и бег. Метание. Прыжки.</i>		
1.	Основы знаний.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
2.	Виды ходьбы	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
3.	Виды ходьбы	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
4.	Виды ходьбы	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
5.	Бег с изменением направления и скорости. СУ.	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://www.teoriya.ru/">http://www.teoriya.ru/</a>
6.	Метание мяча на дальность	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
7.	Метание мяча на дальность	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
8.	Метание мяча в цель	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
9.	Развитие силовых способностей и прыгучести	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>
10.	Развитие силовых способностей и прыгучести	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>

11.	Прыжки на скакалке.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
12.	Прыжки на скакалке.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
13.	Прыжок в длину с разбега	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
14.	Прыжок в длину с разбега	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
15.	Развитие выносливости. Подвижные игры	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
16.	Преодоление препятствий	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
17.	Преодоление препятствий	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
18.	Переменный бег	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
19.	Переменный бег	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
20.	Гладкий бег	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
21.	Развитие силовой выносливости	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
22.	Развитие силовой выносливости	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
23.	Развитие силовой выносливости	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
24.	Развитие силовой выносливости	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
25.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
26.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
27.	Ловля и передача мяча	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
28.	Ловля и передача мяча	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
29.	Ловля и передача мяча	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
30.	Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
31.	Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
32.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
33.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
34.	Развитие ловкости в игровой деятельности с мячом.	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
35.	Развитие ловкости в игровой деятельности с мячом.	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
36.	Развитие ловкости в игровой деятельности с мячом.	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
37.	Развитие координационных способностей	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>

38.	Развитие координационных способностей.	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
39.	Развитие координационных способностей.	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
40.	Игровые задания, эстафеты с мячом	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
41.	Игровые задания, эстафеты с мячом	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
42.	Игровые задания, эстафеты с мячом	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
43.	Развитие координационных способностей	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
44.	Развитие координационных способностей.	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
45.	Развитие координационных способностей.	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
46.	Развитие координационных способностей.	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
47.	Специальные упражнения.	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
48.	Специальные упражнения.	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
	<i>Гимнастика</i>	
49.	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
50.	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
51.	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
52.	Упражнения в висячем и упорном положении.	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
53.	Упражнения в висячем и упорном положении.	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
54.	Упражнения в висячем и упорном положении.	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
55.	Упражнения в лазании и перелезании.	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
56.	Упражнения в лазании и перелезании.	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
57.	Упражнения в лазании и перелезании.	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
58.	Развитие координационных способностей.Равновесие.	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
59.	Развитие координационных способностей.Равновесие.	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
60.	Развитие координационных способностей.Равновесие.	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
	<i>Подвижные игры на основе спортивных игр (б/б)(в/б)</i>	
61.	Упражнения без мяча : основная стойка, передвижения приставным шагом, выход к мячу.	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
62.	Упражнения без мяча : основная стойка, передвижения приставным шагом, выход к мячу.	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
63.	Упражнения без мяча : основная стойка,	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>

	передвижения приставным шагом, выход к мячу.	
64.	Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку.	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
65.	Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку.	<a href="http://www.teoriya.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.teoriya.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
66.	Приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками.	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
67.	Приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками.	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
69.	Приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками.	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
70.	П/ игры на развитие скорости. Эстафеты с элементами ОФП.	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
71.	П/ игры на развитие скорости. Эстафеты с элементами ОФП.	<a href="http://www.teoriya.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.teoriya.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
72.	П/ игры на развитие скорости. Эстафеты с элементами ОФП.	<a href="http://www.teoriya.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.teoriya.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
73.	П/ игры на развитие скорости. Эстафеты с элементами ОФП.	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
74.	Развитие прыгучести. П/игры на ловкость и координацию. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	<a href="http://www.teoriya.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.teoriya.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
75.	Развитие прыгучести. П/игры с ускорением.	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
76.	Развитие прыгучести. П/игры на ловкость и координацию	<a href="http://www.teoriya.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.teoriya.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
77.	Бег с преодолением препятствий	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
78.	Бег с преодолением препятствий	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
79.	Переменный бег	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
80.	Переменный бег	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
81.	Кроссовая подготовка	<a href="http://www.teoriya.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.teoriya.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
82.	Кроссовая подготовка	<a href="http://www.teoriya.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.teoriya.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
83.	Кроссовая подготовка	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
84.	Гладкий бег. Подв. игра «Смена сторон». Развитие скоростной выносливости.	<a href="http://www.teoriya.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.teoriya.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
85.	Развитие скоростных способностей Стартовый разгон.	<a href="http://www.teoriya.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.teoriya.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
86.	Развитие скоростных способностей Стартовый разгон.	<a href="http://www.teoriya.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.teoriya.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
87.	Высокий старт. Финальное усилие.	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
88.	Высокий старт. Финальное усилие.	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
89.	Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей	<a href="http://www.teoriya.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.teoriya.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
90.	Развитие координационных	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>

	способностей. Развитие скоростно-силовых способностей	
91.	Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
92.	Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
93.	Развитие силовых способностей и прыгучести	<a href="http://www.teoriya.ru/">http://www.teoriya.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
94.	Развитие силовых способностей и прыгучести	<a href="http://www.teoriya.ru/">http://www.teoriya.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
95.	Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки». Подвижные эстафеты	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
96.	Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки». Подвижные эстафеты	<a href="http://www.teoriya.ru/">http://www.teoriya.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
97.	Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки»	<a href="http://www.teoriya.ru/">http://www.teoriya.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
98.	Повторение пройденного материала. Подвижные игры.	<a href="http://www.teoriya.ru/">http://www.teoriya.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
99.	Повторение пройденного материала. Подвижные игры.	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>

### Календарно-тематическое планирование. 2 классы.

№	Тема урока		ЭОР/ЦОР
<i>Лёгкая атлетика: Ходьба и бег. Метание. Прыжки.</i>			
1.	Первичный инструктаж т/б. Основы знаний.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>	
2.	Виды ходьбы	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>	
3.	Метание мяча на дальность	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>	
4.	Метание мяча в цель	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>	
5.	Развитие силовых способностей и прыгучести	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://www.teoriya.ru/">http://www.teoriya.ru/</a>	
6.	Прыжки на скакалке.	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>	
7.	Прыжок в длину с разбега	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>	
8.	Прыжок в длину с разбега	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>	
9.	Прыжок в длину с разбега	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>	
10.	Развитие выносливости. Подвижные игры	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>	
11.	Преодоление препятствий	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>	
12.	Преодоление препятствий	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>	
13.	Переменный бег	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>	

14.	Гладкий бег	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
15.	Развитие силовой выносливости	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
16.	Развитие силовой выносливости	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
<i>Подвижные игры с элементами спортигр</i>		
17.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
18.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
19.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
20.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	<a href="http://www.teoriya.ru">www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
21.	Ловля и передача мяча.	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
22.	Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
23.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
24.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
25.	Развитие ловкости в игровой деятельности с мячом.	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
26.	Развитие координационных способностей.	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
27.	Игровые задания, эстафеты с мячом	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
28.	Игровые задания, эстафеты с мячом	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
29.	Развитие координационных способностей.	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
30.	Развитие координационных способностей.	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
31.	Специальные упражнения	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
32.	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
33.	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
34.	Упражнения в висе и упорах.	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
35.	Упражнения в висе и упорах.	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
36.	Упражнения в висе и упорах.	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
37.	Упражнения в лазанье и перелезании.	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
38.	Упражнения в лазанье и перелезании.	
39.	Развитие координационных способностей. Равновесие.	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
40.	Упражнения без мяча : основная стойка, передвижения приставным шагом, выход к мячу.	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>



41.	Упражнения без мяча : основная стойка, передвижения приставным шагом, выход к мячу.	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
42.	Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку.	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
43.	Приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками.	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
44.	Приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками.	<a href="http://www.teoriya.ru/">http://www.teoriya.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
45.	П/ игры на развитие скорости. Эстафеты с элементами ОФП.	<a href="http://www.teoriya.ru/">http://www.teoriya.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
46.	П/ игры на развитие скорости. Эстафеты с элементами ОФП.	<a href="http://www.teoriya.ru/">http://www.teoriya.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
47.	Развитие координации в волейболе	<a href="http://www.teoriya.ru/">http://www.teoriya.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
48.	Развитие координации в волейболе	<a href="http://www.teoriya.ru/">http://www.teoriya.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
49.	Развитие прыгучести. П/игры на ловкость и координацию. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	<a href="http://www.teoriya.ru/">http://www.teoriya.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
50.	Бег с преодолением препятствий	<a href="http://www.teoriya.ru/">http://www.teoriya.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
51.	Переменный бег на развитие выносливости	<a href="http://www.teoriya.ru/">http://www.teoriya.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
52.	Кроссовая подготовка	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
53.	Кроссовая подготовка	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
54.	Гладкий бег. Подв. игра «Смена сторон». Развитие скоростной выносливости.	<a href="http://www.teoriya.ru/">http://www.teoriya.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
55.	Развитие скоростных способностей Стартовый разгон.	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
56.	Развитие скоростных способностей Стартовый разгон.	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
57.	Высокий старт. Финальное усилие.	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>
58.	Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
59.	Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
60.	Высокий старт. Финальное усилие.	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>
61.	Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>
62.	Развитие силовых способностей и прыгучести	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>
63.	Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки» Подвижная игра.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
64.	Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки» Подвижная игра.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
65.	Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки». Подвижная игра.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>

66	Повторение пройденного материала. Подвижные эстафеты и игры.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
67	Повторение пройденного материала. Подвижные эстафеты и игры.	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a>
68	Повторение пройденного материала. Подвижные эстафеты и игры.	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>

### Календарно-тематическое планирование. 3 классы.

№	Тема урока	ЭОР/ЦОР
3 классы		
<i>Лёгкая атлетика: Ходьба и бег. Метание. Прыжки.</i>		
1.	Первичный инструктаж т/б. Основы знаний.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
2.	Виды ходьбы	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
3.	Метание мяча на дальность	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
4.	Метание мяча в цель	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
5.	Развитие силовых способностей и прыгучести	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://www.teoriya.ru/">http://www.teoriya.ru/</a>
6.	Прыжки на скакалке.	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
7.	Прыжок в длину с разбега	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
8.	Прыжок в длину с разбега	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
9.	Прыжок в длину с разбега	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>
10.	Развитие выносливости. Подвижные игры	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>
11.	Преодоление препятствий	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
12.	Преодоление препятствий	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
13.	Переменный бег	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
14.	Гладкий бег	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
15.	Развитие силовой выносливости	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
16.	Развитие силовой выносливости	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
<i>Подвижные игры с элементами спортигр</i>		
17.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	<a href="http://www.teoriya.ru/">http://www.teoriya.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
18.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	<a href="http://www.teoriya.ru/">http://www.teoriya.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
19.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	<a href="http://www.teoriya.ru/">http://www.teoriya.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
20.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
21.	Ловля и передача мяча	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>

22.	Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
23.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
24.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a>
	Развитие ловкости в игровой деятельности с мячом.	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
25.	Развитие ловкости в игровой деятельности с мячом.	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
26.	Развитие координационных способностей.	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
27.	Игровые задания, эстафеты с мячом	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>
28.	Игровые задания, эстафеты с мячом	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>
29.	Развитие координационных способностей.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
30.	Развитие координационных способностей.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
31.	Специальные упражнения	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
32.	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
33.	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
34.	Упражнения в виси и упорах.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
35.	Упражнения в виси и упорах.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
36.	Упражнения в виси и упорах.	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
37.	Упражнения в лазанье и перелезании.	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
38.	Упражнения в лазанье и перелезании.	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> / <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
39.	Развитие координационных способностей. Равновесие.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
40.	Упражнения без мяча : основная стойка, передвижения приставным шагом, выход к мячу.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
41.	Упражнения без мяча : основная стойка, передвижения приставным шагом, выход к мячу.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
42.	Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
43.	Приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками.	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://www.teoriya.ru/">http://www.teoriya.ru/</a>
44.	Приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками.	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
45.	П/ игры на развитие скорости. Эстафеты с элементами ОФП.	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>

46.	П/ игры на развитие скорости. Эстафеты с элементами ОФП.	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
47.	Развитие координации в волейболе	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>
48.	Развитие координации в волейболе	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
49.	Развитие прыгучести. П/игры на ловкость и координацию. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
50.	Бег с преодолением препятствий	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
51.	Переменный бег на развитие выносливости	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
52.	Кроссовая подготовка	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
53.	Кроссовая подготовка	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
54.	Гладкий бег. Подв. игра «Смена сторон». Развитие скоростной выносливости.	<a href="http://www.teoriya.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.teoriya.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
55.	Развитие скоростных способностей Стартовый разгон.	<a href="http://www.teoriya.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.teoriya.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
56.	Развитие скоростных способностей Стартовый разгон.	<a href="http://www.teoriya.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.teoriya.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
57.	Высокий старт. Финальное усилие.	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>
58.	Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>
59.	Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
60.	Высокий старт. Финальное усилие.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
61.	Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.teoriya.ru/fkvot/http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
62.	Развитие силовых способностей и прыгучести	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
63.	Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки» Подвижная игра.	<a href="http://www.teoriya.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.teoriya.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
64.	Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки» Подвижная игра.	<a href="http://www.teoriya.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.teoriya.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
65.	Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки». Подвижная игра.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
66.	Повторение пройденного материала. Подвижные эстафеты и игры.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
67.	Повторение пройденного материала. Подвижные эстафеты и игры.	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>

68	Повторение пройденного материала. Подвижные эстафеты и игры.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
----	---	---

### Календарно-тематическое планирование. 4 классы.

№	Тема урока	ЭОР/ЦОР
<i>4 классы</i>		
1.	Техника безопасности. Стартовый разгон.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
2.	Бег по дистанции	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
3.	Финиширование	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
4.	Бег на 30 метров на результат	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
5	Бег на 60 метров на результат	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://www.teoriya.ru/">http://www.teoriya.ru/</a>
6	Прыжки в длину	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
7	Прыжки в длину с разбега	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
8	Прыжки в длину с разбега	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
9	Прыжки в длину с места	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>
10	Кроссовая подготовка (5-6 минут )	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>
11	Кроссовая подготовка ( 8 минут )	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
12	Бег на средние дистанции	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
13	Бег 500 метров на результат	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
14	Бег 1000 м. на результат	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
15	Эстафетный бег	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
16	Эстафеты по кругу	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
17	Эстафетный бег	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
18	Метание малого мяча	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
19	Метание на дальность	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
20	Метание на результат	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
21	Метание на результат	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://www.teoriya.ru/">http://www.teoriya.ru/</a>
22	Строевые упражнения на месте	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
23	Строевые упражнения в движении	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
24	Строевые упражнения. Висы.	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
25	Строевые упражнения. Висы.	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>
26	Строевые упражнения. Висы.	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>
27	Упражнения с гимнастической скакалкой	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
28	Прыжки с длинной скакалкой	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
29	Прыжки со скакалкой до 1 минуты.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>

30	Подтягивания в висе	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
31	Акробатические кувурки	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
32	Акробатические комбинации и упражнения	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
33	Упражнения для развития гибкости	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
34	Круговая тренировка по ОФП	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
35	Упражнения на гимнастической скамейке.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
36	Упражнения и гимнастические элементы на скамейке.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
37	Упражнения и гимнастические элементы на скамейке.	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://www.teoriya.ru/">http://www.teoriya.ru/</a>
38	Упражнения и гимнастические элементы на скамейке.	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
39	Круговая тренировка(подъём туловища из положения лёжа)	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
40	Круговая тренировка(отжимания)	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
41	Стойка и передвижения игрока	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>
42	Остановки игрока	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>
43	Ловля и передачи мяча двумя руками	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
44	Ловля и передачи мяча одной рукой	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
45	Ловля и передачи мяча при встречном движении	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
46	Варианты ловли и передачи мяча	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
47	Ведение мяча	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
48	Ведение мяча с изменением направления	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
49	Ведение мяча с изменением скорости	
50	Броски мяча двумя руками из за головы	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
51	Броски мяча от груди	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
52	Ведение два шага бросок	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
53	Штрафной бросок	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
54	Приём и передача мяча сверху двумя руками	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://www.teoriya.ru/">http://www.teoriya.ru/</a>
55	Приём и передача мяча снизу двумя руками	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
56	Нижняя прямая подача	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
57	Верхняя прямая подача	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
58	Подачи мяча различными способами	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>
59	Учебная игра в мини-волейбол	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>
60	Учебная игра в мини-волейбол	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
61	Стартовый разгон. Техника	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>

	безопасности на уроках лёгкой атлетики.	
62	Бег по дистанции. Финиширование	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
63	Бег на 30 метров на результат	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
64	Бег на 60 метров на результат	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
65	Прыжки в длину с места на результат	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
66	Кроссовая подготовка (7-8 минут )	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
67	Бег 1000 метров на результат	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
68	Метание на результат. Повторение пройденного материала.	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a>