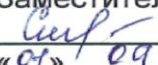


Согласовано:  
Заместитель директора по ВР  
 Т.С. Строкова  
«01» 09 2022 г.

Рассмотрено:  
на заседании ШМО  
протокол № 4  
«31» 08 2022г.



**ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности (Подвижные игры)**  
**начального общего образования**  
**(1-4 класс)**

Составили:  
Т.В. Ефремова ,  
учитель физического культуры,  
К.П Воложанина,  
учитель физического культуры.

Ишим, 2022

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

### *Личностные результаты освоения основной образовательной программы:*

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### *Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы:*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети

Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

*Выпускник научится:*

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультура, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

Выпускник получит возможность научиться:

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

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

*Выпускник научится:*

- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- ✓ выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- ✓ выполнять базовую технику самбо;
- ✓ играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
- ✓ плавать, в том числе спортивными способами;
- ✓ выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

*Выпускник научится:*

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- ✓ целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- ✓ выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- ✓ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».

## **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

### **Раздел I. Теоретическая часть (4 ч.)**

*Знания о физической культуре.*

Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на занятиях. Как передвигаются животные. Как передвигается человек, что такое физические качества, что такое частота сердечных сокращений, первая помощь при травмах, дневник самоконтроля, правило поведения на занятиях ОФП по разделам программы

*Способы физкультурной деятельности.*

Самостоятельные наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленности. Самостоятельные занятия. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Составление режима дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

*Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде.* Требования безопасности к местам проведения занятий. Спортивный инвентарь, обувь, одежда, для занятий в спортивном зале и на улице.

*Гигиена спортсмена.* Режим дня школьника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Гигиена тела — уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта, ногами. Гигиеническое значение и правила применения водных процедур (умывание, душ, баня, купание, обтирание). Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

*Правила проведения и организация соревнований по видам спорта программы.* Положение о соревнованиях. Заявки на участие в соревнованиях. Допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от участия в соревнованиях. Обязанности участников. Дистанции по легкой атлетике и лыжам. Виды стартов. Прохождение дистанции. Финиш. Определение времени и результатов.

*Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроли физической нагрузки.* Виды заданий для самостоятельных занятий учащихся в отдельных видах спорта. Роль разминки для подготовки организма занимающихся к нагрузкам. Контроль за состоянием здоровья. Измерение ЧСС.

## **Раздел II. Практическая часть ( 30 ч.)**

*Физическое совершенствование.*

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, комплексы упражнений на развитие физических качеств.

*Легкая атлетика.*

Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча, физические качества, круговая тренировка, преодоление препятствий, эстафетный бег.

*Гимнастика с основами акробатики*

Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможение.

*Спортивные игры.*

Футбол. Основные правила игры, передвижение, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча, мини - футбол .

Баскетбол. Основные правила игры. Перемещения . Стойки. Ведение мяча. Передачи. Бросок. Игра по упрощенным правилам.

### **Подвижные игры на материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6\_ минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

«Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

### **Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой,

скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча», задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

### **Подвижные игры на материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной». «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага». «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

### **Подвижные игры на материале спортивных игр:**

- Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

- Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
- Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой», остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол». Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**1 класс**

№ п/п	Тема урока	Вид деятельности	Количество часов	ЦОР
Подвижные игры на основе легкой атлетики ( 8 часов)				
1	Тб на уроках. Игры «Шишки-желуди-орехи», «Невод».	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>



2	Бег на короткую дистанцию. 30, 60м. Игра «Невод».	Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
3	Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин. Игра «Пустое место».	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
4	Кроссовый бег. Игра «Космонавты».	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований Понятия: короткая дистанция, бег на скорость	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
5	Эстафетный бег. Игра –эстафета «Встречная эстафета»	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость.	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
6	Прыжки и многоскоки. Игра «Защита укрепления»	Адекватного понимания причин успешности (не успешности) учебной деятельности. Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
7	Прыжки в длину . Игра «Заяц без дома».	Адекватного понимания причин успешности (не успешности) учебной деятельности. Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Понятия: бег на выносливость.	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
8	Метание. Игра « Кто дальше бросит».	Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
Подвижные игры на основе акробатики (8 часов)				
9	ТБ на уроках гимнастики. Акробатика. Упражнения в равновесии.	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>

10	Акробатика. Игра « Догонялки на марше»	Выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
11	Акробатика. Игра «Защищенное движение».	Терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
12	Акробатика. Игры « Эстафета зверей»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
13	Акробатика. «Белые медведи», «Космонавты»	Знать правила организации и проведения подвижных игр.. Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
14	Акробатика. Игры « Волна»	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
15	Акробатика. « Волк во рву»	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Управлять своими эмоциями в различных ситуациях	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
16	Акробатика. « Посадка картофеля».	Знать правила организации и проведения подвижных игр.. Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
Подвижные игры на основе лыжная подготовка (10 часов)				
17	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Игра « За мной».	Технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;	1	<a href="http://uslide.ru/fizkultura">http://uslide.ru/fizkultura</a>
18	Попеременные ходы. Игра «Быстрый лыжник».	Способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований.	1	<a href="http://uslide.ru/fizkultura">http://uslide.ru/fizkultura</a>
19	Одновременный ход. Игра « Слалом».	Способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах, измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств.	1	<a href="http://uslide.ru/fizkultura">http://uslide.ru/fizkultura</a>
20	Повороты переступанием на месте	Способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;	1	<a href="http://uslide.ru/fizkultura">http://uslide.ru/fizkultura</a>

21	Игры на лыжах «Проехать через ворота»	Способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств	1	<a href="http://uslide.ru/fizkultura">http://uslide.ru/fizkultura</a>
22	Игры на лыжах	Выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах; терминологии разучиваемых упражнений обращаться с инвентарём и оборудованием,	1	<a href="http://uslide.ru/fizkultura">http://uslide.ru/fizkultura</a>
23	Подъемы. Игра « Кто быстрее взойдет на горку».	Способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	1	<a href="http://uslide.ru/fizkultura">http://uslide.ru/fizkultura</a>
24	Спуски. Игра « Держи дистанцию»	способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	1	<a href="http://uslide.ru/fizkultura">http://uslide.ru/fizkultura</a>
25	Игры на воздухе с использованием лыж, санок.	способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	1	<a href="http://uslide.ru/fizkultura">http://uslide.ru/fizkultura</a>
26	Игры на лыжах «Подними предмет»	способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы	1	<a href="http://uslide.ru/fizkultura">http://uslide.ru/fizkultura</a>
<b>Подвижные игры (7 часов)</b>				
27	Техника безопасности на уроках. Игра «Гонка мячей по кругу»	Правилам ТБ на занятиях подвижными играми; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	1	<a href="http://uslide.ru/fizkultura">http://uslide.ru/fizkultura</a>
28	Ведение мяча на месте. Игра «Подвижная цель»	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	1	<a href="http://uslide.ru/fizkultura">http://uslide.ru/fizkultura</a>
29	Передача мяча одной рукой. Игра « Овладей мячом».	Выполнять технические действия из базовых видов спорта.	1	<a href="http://uslide.ru/fizkultura">http://uslide.ru/fizkultura</a>
30	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Салки с мячом».	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижных игр		<a href="http://uslide.ru/fizkultura">http://uslide.ru/fizkultura</a>
31	Броски мяча в кольцо. Игра мини-баскетбол.	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, при менять их в игровой и соревновательной деятельности; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижных игр.	1	<a href="http://uslide.ru/fizkultura">http://uslide.ru/fizkultura</a>
32	Броски мяча в кольцо. Игра мини-баскетбол.	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, при- менять их в игровой и соревновательной деятельности; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижных игр.	1	<a href="http://uslide.ru/fizkultura">http://uslide.ru/fizkultura</a>
33	Подвижные игры. «Космонавты», «Разведчики и часовые».	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе.	1	<a href="http://uslide.ru/fizkultura">http://uslide.ru/fizkultura</a>
34	Игры с использованием	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижных игр.	1	<a href="http://uslide.ru/fizkultura">http://uslide.ru/fizkultura</a>

	мячей разного размера.		<a href="http://fizkultura.ru">fizkultura</a>
--	------------------------	--	---

## 2 класс

№ п/п	Тема урока	Вид деятельности	Количество часов	ЦОР
Подвижные игры на основе легкой атлетики ( 8 часов)				
1	Тб на уроках. Игры «Шишки-желуди-орехи», «Невод».	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2	Бег на короткую дистанцию. 30, 60м. Игра «Невод».	Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
3	Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин. Игра «Пустое место».	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
4	Кроссовый бег. Игра «Космонавты».	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований Понятия: короткая дистанция, бег на скорость	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
5	Эстафетный бег. Игра –эстафета «Встречная эстафета»	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость.	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
6	Прыжки и многоскоки. Игра «Защита укрепления»	Адекватного понимания причин успешности (не успешности) учебной деятельности. Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

7	Прыжки в длину . Игра «Заяц без дома».	Адекватного понимания причин успешности (не успешности) учебной деятельности. Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Понятия: бег на выносливость.	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
8	Метание. Игра « Кто дальше бросит».	Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Подвижные игры на основе акробатики (8 часов)				
9	ТБ на уроках гимнастики. Акробатика. Упражнения в равновесии.	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
10	Акробатика. Игра « Догонялки на марше»	Выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
11	Акробатика. Игра «Защищенное движение».	Терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
12	Акробатика. Игры « Эстафета зверей»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
13	Акробатика. «Белые медведи», «Космонавты»	Знать правила организации и проведения подвижных игр.. Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
14	Акробатика. Игры « Волна»	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
15	Акробатика. « Волк во рву»	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Управлять своими эмоциями в различных ситуациях	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>

				<a href="#">ultura/9</a>
16	Акробатика. «Посадка картофеля».	Знать правила организации и проведения подвижных игр.. Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
Подвижные игры на основе лыжная подготовка (10 часов)				
17	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Игра «За мной».	Технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;	1	<a href="#">uchportal.ru/</a>
18	Попеременные ходы. Игра «Быстрый лыжник».	Способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований.	1	<a href="#">uchportal.ru/</a>
19	Одновременный ход. Игра «Слалом».	Способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах, измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств.	1	<a href="#">uchportal.ru/</a>
20	Повороты переступанием на месте	Способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;	1	<a href="#">uchportal.ru/</a>
21	Игры на лыжах «Проехать через ворота»	Способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств	1	<a href="#">uchportal.ru/</a>

22	Игры на лыжах	Выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах; терминологии разучиваемых упражнений обращаться с инвентарём и оборудованием,	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
23	Подъемы. Игра « Кто быстрее взойдет на горку».	Способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
24	Спуски. Игра « Держи дистанцию»	способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
25	Игры на воздухе с использованием лыж, санок.	способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
26	Игры на лыжах «Подними предмет»	способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
<b>Подвижные игры (8 часов)</b>				
27	Техника безопасности на уроках. Игра «Гонка мячей по кругу»	Правилам ТБ на занятиях подвижными играми; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
28	Ведение мяча на месте. Игра «Подвижная цель».	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
29	Передача мяча одной рукой. Игра « Овладей мячом».	Выполнять технические действия из базовых видов спорта.	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
30	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Салки с мячом».	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижных игр		<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
31	Броски мяча в кольцо. Игра мини-баскетбол.	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, при менять их в игровой и соревновательной деятельности; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижных игр.	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>

				/
32	Броски мяча в кольцо. Игра мини-баскетбол.	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижных игр.	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
33	Подвижные игры. «Космонавты», «Разведчики и часовые».	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе.	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
34	Игры с использованием мячей разного размера.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижных игр.	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>

### 3 класс

№ п/п	Тема урока	Вид деятельности	Количество часов	ЦОР
Подвижные игры на основе легкой атлетики ( 8 часов)				
1	ТБ на уроках. Игры «Шишки-желуди-орехи», «Невод».	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2	Бег на короткую дистанцию. 30, 60м. Игра «Невод».	Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>



3	Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин. Игра «Пустое место».	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
4	Кроссовый бег. Игра «Космонавты».	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований Понятия: короткая дистанция, бег на скорость	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
5	Эстафетный бег. Игра –эстафета «Встречная эстафета»	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость.	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
6	Прыжки и многоскоки. Игра «Защита укрепления»	Адекватного понимания причин успешности (не успешности) учебной деятельности. Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
7	Прыжки в длину .	Адекватного понимания причин успешности (не успешности) учебной деятельности.	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

	Игра «Заяц без дома».	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Понятия: бег на выносливость.		<a href="http://kult-ura.ru/">kult-ura.ru/</a>
8	Метание. Игра « Кто дальше бросит».	Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	1	<a href="http://www.fiz_kult-ura.ru/">http://www.fiz_kult-ura.ru/</a>
Подвижные игры на основе акробатики (8 часов)				
9	ТБ на уроках гимнастики. Акробатика. Упражнения в равновесии.	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
10	Акробатика. Игра « Догонялки на марше»	Выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
11	Акробатика. Игра «Защищенное движение».	Терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>

				<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">ultura/9</a>
12	Акробатика. Игры « Эстафета зверей»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
13	Акробатика. «Белые медведи», «Космонавты»	Знать правила организации и проведения подвижных игр.. Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
14	Акробатика. Игры « Волна»	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
15	Акробатика. « Волк во рву»	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Управлять своими эмоциями в различных ситуациях	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
16	Акробатика. « Посадка картофеля».	Знать правила организации и проведения подвижных игр.. Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
Подвижные игры на основе лыжная подготовка (10 часов)				

17	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Игра « За мной».	Технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
18	Попеременные ходы. Игра «Быстрый лыжник».	Способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований.	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
19	Одновременный ход. Игра « Слалом».	Способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах, измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств.	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
20	Повороты переступанием на месте	Способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
21	Игры на лыжах «Проехать через ворота»	Способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>

22	Игры на лыжах	Выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах; терминологии разучиваемых упражнений обращаться с инвентарём и оборудованием,	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
23	Подъёмы. Игра « Кто быстрее взойдет на горку».	Способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
24	Спуски. Игра « Держи дистанцию»	способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
25	Игры на воздухе с использованием лыж, санок.	способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
26	Игры на лыжах «Подними предмет»	способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
<b>Подвижные игры (8 часов)</b>				
27	Техника безопасности на уроках. Игра «Гонка мячей по кругу»	Правилам ТБ на занятиях подвижными играми; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
28	Ведение мяча на месте. Игра «Подвижная цель».	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
29	Передача мяча одной рукой. Игра « Овладей мячом».	Выполнять технические действия из базовых видов спорта.	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>

				<a href="#">/</a>
30	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Салки с мячом».	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижных игр		<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
31	Броски мяча в кольцо. Игра мини-баскетбол.	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, при менять их в игровой и соревновательной деятельности; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижных игр.	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
32	Броски мяча в кольцо. Игра мини-баскетбол.	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, при- менять их в игровой и соревновательной деятельности; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижных игр.	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
33	Подвижные игры. «Космонавты», «Разведчики и часовые».	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе.	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
34	Игры с использованием мячей разного размера.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижных игр.	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>

#### 4 класс

№ п/п	Тема урока	Вид деятельности	Количество часов	ЦОР
Подвижные игры на основе легкой атлетики ( 8 часов)				
1	Тб на уроках. Игры «Шишки-желуди-орехи», «Невод».	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

2	Бег на короткую дистанцию. 30, 60м. Игра «Невод».	Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
3	Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин. Игра «Пустое место».	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
4	Кроссовый бег. Игра «Космонавты».	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований Понятия: короткая дистанция, бег на скорость	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

5	Эстафетный бег. Игра –эстафета «Встречная эстафета»	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость.	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
6	Прыжки и многоскоки. Игра «Защита укрепления»	Адекватного понимания причин успешности (не успешности) учебной деятельности. Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
7	Прыжки в длину . Игра «Заяц без дома».	Адекватного понимания причин успешности (не успешности) учебной деятельности. Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Понятия: бег на выносливость.	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
8	Метание. Игра « Кто дальше бросит».	Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Подвижные игры на основе акробатики (8 часов)				



9	ТБ на уроках гимнастики. Акробатика. Упражнения в равновесии.	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
10	Акробатика. Игра « Догонялки на марше»	Выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
11	Акробатика. Игра «Защищенное движение».	Терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
12	Акробатика. Игры « Эстафета зверей»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
13	Акробатика. «Белые медведи», «Космонавты»	Знать правила организации и проведения подвижных игр.. Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
14	Акробатика. Игры « Волна»	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>

15	Акробатика. « Волк во рву»	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Управлять своими эмоциями в различных ситуациях	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
16	Акробатика. « Посадка картофеля».	Знать правила организации и проведения подвижных игр.. Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
Подвижные игры на основе лыжная подготовка (10 часов)				
17	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Игра « За мной».	Технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
18	Попеременные ходы. Игра «Быстрый лыжник».	Способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований.	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
19	Одновременный ход. Игра « Слалом».	Способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах, измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств.	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>

20	Повороты переступанием на месте	Способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
21	Игры на лыжах «Проехать через ворота»	Способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
22	Игры на лыжах	Выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах; терминологии разучиваемых упражнений обращаться с инвентарём и оборудованием,	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
23	Подъемы. Игра « Кто быстрее взойдет на горку».	Способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
24	Спуски. Игра « Держи дистанцию»	способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
25	Игры на воздухе с использованием лыж, санок.	способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
26	Игры на лыжах «Подними предмет»	способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы	1	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>

Подвижные игры (8 часов)				
27	Техника безопасности на уроках. Игра «Гонка мячей по кругу»	Правилам ТБ на занятиях подвижными играми; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
28	Ведение мяча на месте. Игра «Подвижная цель».	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
29	Передача мяча одной рукой. Игра «Овладей мячом».	Выполнять технические действия из базовых видов спорта.	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
30	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Салки с мячом».	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижных игр		<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
31	Броски мяча в кольцо. Игра мини-баскетбол.	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, при менять их в игровой и соревновательной деятельности; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижных игр.	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
32	Броски мяча в кольцо. Игра мини-баскетбол.	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, при- менять их в игровой и соревновательной деятельности; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижных игр.	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
33	Подвижные игры. «Космонавты», «Разведчики и часовые».	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе.	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
34	Игры с использованием мячей разного размера.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижных игр.	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>