

государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Школа - интернат №9 г. Городца»

Приложение № _____
Адаптированной основной
общеобразовательной программе
начального общего образования
для обучающихся с расстройствами
аутистического спектра
(вариант 8.2.)
Приказ № _____ от _____

Рабочая программа

по Адаптированной физической культуре

начального общего образования

Составитель:
Казакова И.В.

Планируемые результаты освоения 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 и ушибах;
- 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.

По окончании **первого года и первого дополнительного 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.

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, аргументировано 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 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.

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.

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 предназначению: 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, развитию 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;

- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- демонстрировать упражнения по профилактике нарушения осанки;
- демонстрировать построение в одну шеренгу и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

1 дополнительный класс

К концу обучения в первом дополнительном классе обучающийся научится:

- распределять основные дневные дела в индивидуальном режиме дня;
- приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- анализировать причины нарушения осанки;
- демонстрировать перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- 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;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- 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 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 противходом 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;
- 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 двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); пионербол (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 подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, пионербол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета 1 класс

Раздел программы	Количество часов				
	По учебным четвертям				Общее
	1	2	3	4	
Знания по физической культуре	1	1	1	1	4
Гимнастика	12	10	10	10	42
Легкая атлетика	10	9	8	12	39
Настольный теннис	0	0	10	0	10
Способы физкультурной деятельности	1	1	1	1	4
Всего	24	21	30	24	99

Знания о физической культуре. «Физическая культура» как занятие физическими

упражнениями по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его соблюдения.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. 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 в одну шеренгу, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

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

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

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

Подвижные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация по физической культуре по итогам 1 класса осуществляется в форме экспертной оценки по следующим критериям:

1. Интерес к новому учебному материалу.
2. Сформированные навыки самооценки результатов учебной деятельности.
3. Овладение практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.
4. Положительное отношение к урокам физической культуры, к школе.
5. Навыки сотрудничества в детском коллективе.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной, если обучающийся набрал не менее 3 баллов из критериев оценивания.

Содержание учебного предмета 1 дополнительный класс

Раздел программы	Количество часов				
	По учебным четвертям				Общее
	1	2	3	4	
Знания о физической культуре	1	1	1	1	4
Гимнастика с элементами акробатики	12	8	6	6	32
Легкая атлетика	8	9	8	10	35
Настольный теннис	0	0	10	0	10
Подвижные и спортивные игры	2	2	4	6	14
Способы физкультурной деятельности	1	1	1	1	4
Всего	24	21	30	24	99

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 трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Правила составления режима дня.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: 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; стилизованные гимнастические прыжки.

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

Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры.

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

Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация по физической культуре по итогам 1 дополнительного класса осуществляется в форме экспертной оценки по следующим критериям:

1. Интерес к новому учебному материалу.
2. Сформированные навыки самооценки результатов учебной деятельности.
3. Овладение практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.
4. Положительное отношение к урокам физической культуры, к школе.
5. Навыки сотрудничества в детском коллективе.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной, если обучающийся набрал не менее 3 баллов из критериев оценивания.

Содержание учебного предмета 2 класс

Раздел программы	Количество часов				Общее
	По учебным четвертям				
	1	2	3	4	
Знания о физической культуре	4	0	0	0	4
Гимнастика с элементами акробатики	5	21	1	4	31
Легкая атлетика	10	0	8	10	28
Настольный теннис	0	0	12	0	12
Подвижные и спортивные игры	8	0	9	10	27
Всего	27	21	30	24	102

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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.

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. 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.

Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация по физической культуре по итогам 2 класса проходит в форме контрольного тестирования.

Контрольные упражнения

	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117

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
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Содержание учебного предмета 3 класс

Раздел программы	Количество часов				
	По учебным четвертям				Общее
	1	2	3	4	
Знания о физической культуре	3	0	0	1	4
Гимнастика с элементами акробатики	4	21	0	4	29
Легкая атлетика	10	0	6	9	25
Лыжная подготовка	0	0	12	0	12
Настольный теннис	0	0	10	0	10
Подвижные и спортивные игры	10	0	2	10	22
Всего	27	21	30	24	102

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 физкультурминутки и утренней зарядки.

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 противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. 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.

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. 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.

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. Пионербол: 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.

Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация по физической культуре по итогам 3 класса проходит в форме контрольного тестирования.

Контрольные упражнения

Уровень						
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Содержание учебного предмета 4 класс

Раздел программы	Количество часов				
	По учебным четвертям				Общее
	1	2	3	4	
Знания о физической культуре	2	2	1	0	5
Гимнастика с элементами акробатики	4	19	3	4	30
Легкая атлетика	10	0	4	9	23
Лыжная подготовка	0	0	12	0	12
Настольный теннис	0	0	10	0	10
Подвижные и спортивные игры	11	0	0	11	22
Всего	27	21	30	24	102

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. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. 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. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Пионербол: 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.

Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация по физической культуре по итогам 4 класса проходит в форме контрольного тестирования.

Контрольные упражнения

	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10

Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Тематическое планирование

1 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР
1.	Физическая культура. ТБ на уроке.	1	https://uchebniksonline.ru/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i-fgos
2.	Построение в шеренгу и в колонну.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
3.	Ходьба в различном темпе.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
4.	Освоение навыков ходьбы и бега, развитие координационных способностей.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
5.	Упражнения без предметов (для различных групп мышц).	1	https://spo.1sept.ru/urok/
6.	Построение и перестроение.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
7.	Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
8.	Освоение навыков прыжков и развитие скоростно-силовых способностей.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
9.	Игры с бегом и прыжками.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
10.	Лазанье по гимнастической стенке.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
11.	Комплексы физических упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
12.	Подлезание и перелезание под препятствия разной высоты.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
13.	Пролезание в модуль-тоннель.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
14.	Ходьба в умеренном темпе в колонне.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
15.	Челночный бег.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
16.	ОРУ на развитие координации.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
17.	ОРУ на развитие быстроты.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
18.	Освоение челночного бега.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
19.	Обучение навыков метания, развитие координационных способностей	1	https://spo.1sept.ru/urok/
20.	Освоение навыков метания, развитие скоростно-силовых способностей.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
21.	Гимнастика для глаз.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
22.	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
23.	Коррекционно-развивающие упражнения.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
24.	Игры и развлечения.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
25.	Физические упражнения, физическое развитие,	1	https://uchebniksonline.ru/

	развитие физических качеств.		учebniki/4- klass/fizicheskaya-kultura- 1-4-klassy-lyah-v-i-fgos
26.	Построение в шеренгу и колонну.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
27.	Игровые задания с использованием строевых упражнений.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
28.	Упражнения на внимание.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
29.	Упражнения на силу, ловкость, координацию.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
30.	Опорный прыжок.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
31.	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
32.	Имитационные упражнения.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
33.	Передвижение по гимнастической стенке.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
34.	Игры с бегом и прыжками.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
35.	Поднимание и переноска грузов.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
36.	Прыжки с продвижением вперед.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
37.	Прыжки в длину с места толчком двух ног.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
38.	Подпрыгивание вверх.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
39.	Передача набивного мяча по кругу из разных исходных положений.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
40.	Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
41.	Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками различными способами.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
42.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
43.	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
44.	Игры с мячом.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
45.	Игры и развлечения.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
46.	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
47.	Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
48.	Ходьба широким шагом.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
49.	Ходьба между различными ориентирами, по гимнастической скамейке с предметами и различным положением рук.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
50.	Упражнения с гимнастические палками.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
51.	Упражнения с флажками.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
52.	Упражнения с малыми и большими мячами.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
53.	Прыжки со скакалкой.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
54.	Передвижение по гимнастической стенке.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
55.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
56.	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
57.	Ходьба в умеренном темпе в колонне в обход зала за учителем.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
58.	Ходьба с сохранением правильной осанки	1	https://spo.1sept.ru/urok/
59.	Ходьба в чередовании с бегом.	1	https://spo.1sept.ru/urok/

60.	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
61.	Прыжковые упражнения.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
62.	Прыжки в глубину с высоты.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
63.	Броски и метания мяча.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
64.	Игровые задания на выполнение команд.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
65.	Организационно – методические требования на уроках посвященных настольному теннису. Игра в настольный теннис.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
66.	Освоение правильной хватки ракетки.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
67.	Обучение жонглированию мяча на ракетке.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
68.	Обучение основной стойке теннисиста и передвижениям у теннисного стола.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
69.	Освоение навыка жонглирования мяча на ракетке у стенки и в парах.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
70.	Освоение навыка толчка мяча ракеткой слева на теннисном столе.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
71.	Освоение навыка толчка мяча ракеткой слева на теннисном столе.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
72.	Освоение навыка толчка мяча ракеткой справа на теннисном столе.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
73.	Освоение навыка толчка мяча ракеткой справа на теннисном столе.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
74.	Совершенствование навыка толчка мяча ракеткой справа и слева на теннисном столе.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
75.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
76.	Коррекционно-развивающие игры.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
77.	Строевые действия в шеренге и колонне.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
78.	Ходьба на пятках, носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
79.	Широкие стойки на ногах, наклоны.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
80.	Ходьба, бег, метания, прыжки.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
81.	Упражнения без предметов и с предметами.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
82.	Воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
83.	Упражнения на расслабление мышц рук, ног, туловища.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
84.	Динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).	1	https://spo.1sept.ru/urok/
85.	Преодоление простых препятствий.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
86.	Подвижные игры на материале гимнастики.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
87.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
88.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.		https://spo.1sept.ru/urok/
89.	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
90.	Бег с высокого старта на скорость.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
91.	Бег с высокого старта на скорость.		https://spo.1sept.ru/urok/
92.	Броски в стенку и ловля теннисного мяча.	1	https://spo.1sept.ru/urok/

93.	Броски и ловля теннисного мяча.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
94.	Коррекционно-развивающие упражнения на развитие точности и координации движений	1	https://spo.1sept.ru/urok/
95.	Коррекционно-развивающие упражнения на развитие двигательных умений и навыков.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
96.	Коррекционно-развивающие упражнения на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
97.	Коррекционно-развивающие упражнения на дыхание.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
98.	Подвижные игры на материале легкой атлетики: бег, метания и броски.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
99.	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1	https://spo.1sept.ru/urok/

1 дополнительный класс

№	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР
1.	Организационно-методические указания. ТБ на уроке.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
2.	Ходьба парами.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
3.	Ходьба в чередовании с бегом.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
4.	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
5.	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
6.	Броски большого мяча на дальность разными способами.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
7.	Метание с места в горизонтальную цель	1	https://spo.1sept.ru/urok/
8.	Гимнастика для глаз.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
9.	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
10.	Построение в шеренгу и в колонну.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
11.	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
12.	Упражнения без предметов и с предметами.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
13.	Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
14.	Прыжки со скакалкой.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
15.	Передвижение по гимнастической стенке.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
16.	Подлезание и перелезание под препятствия.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
17.	Пролезание в тоннель.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
18.	Поднимание и переноска грузов.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
19.	Комплексы физических упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
20.	Подвижные игры на материале гимнастики.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
21.	Игры с бегом и прыжками.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
22.	Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу.	1	https://spo.1sept.ru/urok/

23.	Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
24.	Подвижные игры. Соблюдение правил игр.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
25.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
26.	Построение в шеренгу и в колонну.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
27.	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
28.	Ходьба и бег в различном темпе.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
29.	Игры с бегом и прыжками.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
30.	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
31.	Передвижение по гимнастической стенке.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
32.	Общеразвивающие упражнения на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев, на развитие гибкости, координации и силовых способностей	1	https://spo.1sept.ru/urok/
33.	Подвижные игры на материале гимнастики.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
34.	Ходьба по кругу парами. Прыжковые упражнения.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
35.	Метание мяча.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
36.	Беговые упражнения с изменением направления движения.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
37.	Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
38.	Прыжки в длину и высоту.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
39.	Спрыгивание и запрыгивание.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
40.	Прыжки через предметы.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
41.	Передача мяча по кругу.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
42.	Метание с места в вертикальную цель.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
43.	Удар по неподвижному мячу	1	https://spo.1sept.ru/urok/
44.	Удар по неподвижному мячу и остановка мяча.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
45.	Подвижные игры. Соблюдение правил игр.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
46.	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
47.	Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
48.	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
49.	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и различным положением рук.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
50.	Упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).	1	https://spo.1sept.ru/urok/
51.	Передвижение по гимнастической стенке.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
52.	Преодоление простых препятствий.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
53.	Ходьба с сохранением правильной осанки.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
54.	Равномерный бег в режиме умеренной	1	https://spo.1sept.ru/urok/

	интенсивности, чередующийся с ходьбой.		
55.	Равномерный 6-минутный бег.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
56.	Прыжки в глубину с высоты.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
57.	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
58.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
59.	Подвижные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
60.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
61.	Баскетбол. Стойка баскетболиста.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
62.	Подвижные игры на материале баскетбола.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
63.	Волейбол. Подбрасывание мяча.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
64.	Подвижные игры на материале волейбола.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
65.	Настольный теннис. Удар с отскока.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
66.	Удар срезка справа с отскока.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
67.	Удар срезка слева с отскока на месте.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
68.	Сочетание ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
69.	Броски мяча об пол и ловля двумя руками.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
70.	Подброс вверх и ловля мяча двумя руками.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
71.	Удар срезкой справа с перемещением вдоль стола.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
72.	Удар срезкой справа с перемещением вперед назад.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
73.	Удар срезкой справа и слева в сочетании.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
74.	«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
75.	Упражнения для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
76.	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
77.	Строевые действия в шеренге и колонне.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
78.	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
79.	Ходьба, бег, метания, прыжки.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
80.	Упражнения без предметов и с предметами.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
81.	Преодоление простых препятствий.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
82.	Подвижные игры на материале гимнастики.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
83.	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
84.	Бег с высокого старта на скорость.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
85.	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
86.	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
87.	Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
88.	Броски в стенку и ловля теннисного мяча, из	1	https://spo.1sept.ru/urok/

	разных исходных положений.		
89.	Общеразвивающие упражнения на развитие координации и быстроты.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
90.	Подвижные игры на материале легкой атлетики: бег, метания и броски.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
91.	Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
92.	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
93.	Подвижная игра «Осада города».	1	https://spo.1sept.ru/urok/
94.	Подвижная игра «Белочка – защитница».	1	https://spo.1sept.ru/urok/
95.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1	https://spo.1sept.ru/urok/
96.	Подвижная игра «Точно в цель».	1	https://spo.1sept.ru/urok/
97.	Командная подвижная игра «Хвостики».	1	https://spo.1sept.ru/urok/
98.	Русская народная подвижная игра «Горелки».	1	https://spo.1sept.ru/urok/
99.	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	1	https://spo.1sept.ru/urok/

2 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР
1.	Организационно-методические указания.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
3.	Техника челночного бега.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
4.	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
5.	Техника метания мешочка на дальность.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
6.	Тестирование метания мешочка на точность.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
7.	Упражнения на развитие координации движений.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
8.	Физические качества.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
9.	Техника прыжка в длину с разбега.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
10.	Прыжок в длину с разбега.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
11.	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
12.	Подвижные игры.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
13.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
14.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
15.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
16.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
17.	Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
18.	Тестирование виса на время.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
19.	Подвижная игра «Кот и мыши».	1	https://spo.1sept.ru/urok/
20.	Режим дня.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
21.	Ловля и броски малого мяча в парах.	1	https://spo.1sept.ru/urok/

22.	Подвижная игра «Осада города».	1	https://spo.1sept.ru/urok/
23.	Броски и ловля мяча в парах.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
24.	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
25.	Ведение мяча.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
26.	Упражнения с мячом.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
27.	Подвижные игры.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
28.	Кувырок вперед.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
29.	Кувырок вперед с трех шагов.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
30.	Кувырок вперед с разбега.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
31.	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
32.	Стойка на лопатках, мост.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
33.	Круговая тренировка.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
34.	Стойка на голове.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
35.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
36.	Различные виды перелезаний.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
37.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
38.	Круговая тренировка.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
39.	Прыжки в скакалку.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
40.	Прыжки в скакалку в движении.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
41.	Круговая тренировка.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
42.	Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
43.	Переворот назад и вперед.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
44.	Комбинация на гимнастических кольцах.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
45.	Вращение обруча.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
46.	Варианты вращения обруча.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
47.	Лазанье по канату и круговая тренировка.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
48.	Круговая тренировка.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
49.	ТБ поведения на занятиях настольным теннисом. Повторение «школа мяча».	1	https://spo.1sept.ru/urok/
50.	Основные стойки теннисиста.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
51.	Перемещение по площадке. Работа ног при ударах справа в движении.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
52.	Работа ног при ударах справа и слева в движении.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
53.	Понятие о счете в настольном теннисе.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
54.	Игры на полу со счетом.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
55.	Удар откидной справа.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
56.	Удар срезкой справа.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
57.	Удар откидной слева.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
58.	Удар срезкой слева.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
59.	Удар срезкой справа и слева.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
60.	Тестирование теннисных умений «школа ударов с лета».	1	https://spo.1sept.ru/urok/
61.	Круговая тренировка.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
62.	Подвижная игра «Белочка – защитница».	1	https://spo.1sept.ru/urok/
63.	Преодоление полосы препятствий.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
64.	Усложненная полоса препятствий.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
65.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	https://spo.1sept.ru/urok/

66.	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
67.	Прыжок в высоту спиной вперед.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
68.	Контрольный урок по прыжкам в высоту.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
69.	Броски и ловля мяча в парах.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
70.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».	1	https://spo.1sept.ru/urok/
71.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».	1	https://spo.1sept.ru/urok/
72.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
73.	Эстафеты с мячом	1	https://spo.1sept.ru/urok/
74.	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
75.	Знакомство с мячами – хопами.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
76.	Прыжки на мячах – хобах.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
77.	Круговая тренировка.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
78.	Подвижные игры.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
79.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
80.	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
81.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	https://spo.1sept.ru/urok/
82.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1	https://spo.1sept.ru/urok/
83.	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
84.	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».	1	https://spo.1sept.ru/urok/
85.	Бросок набивного мяча из – за головы на дальность.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
86.	Тестирование вися на время.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
87.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
88.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
89.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
90.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
91.	Техника метания на точность (разные предметы).	1	https://spo.1sept.ru/urok/
92.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
93.	Подвижные игры для зала.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
94.	Беговые упражнения.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
95.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
96.	Тестирование челночного бега 3x10м.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
97.	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
98.	Подвижная игра «Хвостики».	1	https://spo.1sept.ru/urok/
99.	Подвижная игра «Воробьи - вороны».	1	https://spo.1sept.ru/urok/
100.	Бег на 1000 м.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
101.	Подвижные игры с мячом.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
102.	Подвижные игры.	1	https://spo.1sept.ru/urok/

3 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
2.	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
3.	Техника челночного бега.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
4.	Тестирование челночного бега 3 x 10м.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
5.	Способы метания мешочка (мяча) на дальность.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
6.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
7.	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
8.	Спортивная игра «Футбол».	1	https://spo.1sept.ru/urok/
9.	Прыжок в длину с разбега.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
10.	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
11.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
12.	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».	1	https://spo.1sept.ru/urok/
13.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
14.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
15.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
16.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
17.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
18.	Тестирование виса на время.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
19.	Подвижная игра «Перестрелка».	1	https://spo.1sept.ru/urok/
20.	Футбольные упражнения.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
21.	Футбольные упражнения в парах.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
22.	Различные варианты футбольных упражнений в парах.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
23.	Подвижная игра «Осада города».	1	https://spo.1sept.ru/urok/
24.	Броски и ловля мяча в парах.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
25.	Закаливание.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
26.	Ведение мяча.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
27.	Подвижные игры.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
28.	Кувырок вперед.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
29.	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
30.	Варианты выполнения кувырка вперед.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
31.	Кувырок назад.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
32.	Кувырки.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
33.	Круговая тренировка.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
34.	Стойка на голове.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
35.	Стойка на руках.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
36.	Круговая тренировка.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
37.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	https://spo.1sept.ru/urok/
38.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
39.	Прыжки в скакалку.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
40.	Прыжки в скакалку в тройках.	1	https://spo.1sept.ru/urok/

41.	Лазанье по канату в три приема.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
42.	Круговая тренировка.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
43.	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
44.	Упражнения на гимнастических кольцах.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
45.	Круговая тренировка.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
46.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
47.	Варианты вращения обруча.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
48.	Круговая тренировка.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
49.	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
50.	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
51.	Ступающий шаг на лыжах с палками.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
52.	Скользкий шаг на лыжах с палками.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
53.	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок и с палками.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
54.	Торможение падением на лыжах с палками.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
55.	Скользкий шаг на лыжах с палками «змейкой».	1	https://spo.1sept.ru/urok/
56.	Подъем на склон «полуелочкой», «елочкой» и спуск под уклон на лыжах.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
57.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
58.	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1	https://spo.1sept.ru/urok/
59.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
60.	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
61.	Общее понятие об ударах срезкой справа и слева и их применение.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
62.	Подача мяча.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
63.	Подача (точка удара).	1	https://spo.1sept.ru/urok/
64.	Техника выполнения наката.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
65.	Удар справа и слева накатом.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
66.	Поддачи и накат.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
67.	Поддачи, накаты, срезки, откидки.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
68.	Прием подачи. Ловля мяча из различных исходных положений.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
69.	Подача и прием подачи.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
70.	Тестирование теннисных умений «школа ударов на столе».	1	https://spo.1sept.ru/urok/
71.	Полоса препятствий.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
72.	Усложненная полоса препятствий.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
73.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
74.	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
75.	Прыжок в высоту спиной вперед.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
76.	Прыжки на мячах – хобах.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
77.	Эстафеты с мячом.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
78.	Подвижные игры.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
79.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
80.	Подвижная игра «Пионербол».	1	https://spo.1sept.ru/urok/
81.	Волейбол как вид спорта.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
82.	Подготовка к волейболу.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
83.	Контрольный урок по волейболу.	1	https://spo.1sept.ru/urok/

84.	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».	1	https://spo.1sept.ru/urok/
85.	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
86.	Тестирование виса на время.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
87.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	https://spo.1sept.ru/urok/
88.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
89.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
90.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
91.	Знакомство с баскетболом.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
92.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
93.	Спортивная игра «Баскетбол».	1	https://spo.1sept.ru/urok/
94.	Беговые упражнения.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
95.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
96.	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
97.	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
98.	Спортивная игра «Футбол».	1	https://spo.1sept.ru/urok/
99.	Подвижная игра «Флаг на башне».	1	https://spo.1sept.ru/urok/
100.	Бег на 1000 м.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
101.	Спортивные игры.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
102.	Подвижные и спортивные игры.	1	https://spo.1sept.ru/urok/

4 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	https://uchebniksonline.ru/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i-fgos
2.	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
3.	Челночный бег.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
4.	Тестирование челночного бега 3 x 10м.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
5.	Тестирование бега на 60 м с высокого старта..	1	https://spo.1sept.ru/urok/
6.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
7.	Техника паса в футболе.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
8.	Спортивная игра «Футбол».	1	https://spo.1sept.ru/urok/
9.	Техника прыжка в длину с разбега.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
10.	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
11.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
12.	Контрольный урок по футболу.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
13.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
14.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
15.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
16.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
17.	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
18.	Тестирование виса на время .	1	https://spo.1sept.ru/urok/

19.	Броски и ловля мяча в парах.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
20.	Броски мяча в парах на точность.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
21.	Броски и ловля мяча в парах.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
22.	Броски и ловля мяча в парах у стены.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
23.	Подвижная игра «Осада города».	1	https://spo.1sept.ru/urok/
24.	Броски и ловля мяча.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
25.	Упражнения с мячом.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
26.	Ведение мяча.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
27.	Подвижные игры.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
28.	Кувырок вперед.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
29.	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
30.	Зарядка.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
31.	Кувырок назад.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
32.	Круговая тренировка.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
33.	Стойка на голове и на руках.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
34.	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
35.	Гимнастические упражнения.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
36.	Висы.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
37.	Лазанье по гимнастической стенке и висы.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
38.	Круговая тренировка.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
39.	Прыжки в скакалку.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
40.	Прыжки в скакалку в тройках.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
41.	Лазанье по канату в два приема.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
42.	Круговая тренировка.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
43.	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
44.	Круговая тренировка.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
45.	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
46.	Круговая тренировка.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
47.	Вращение обруча.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
48.	Круговая тренировка.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
49.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
50.	Попеременный двухшажный ход на лыжах;	1	https://spo.1sept.ru/urok/
51.	Одновременный двухшажный ход на лыжах;	1	https://spo.1sept.ru/urok/
52.	Подъем «полуелочкой», «елочкой» и торможение «плугом», спуск в основной стойке на лыжах.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
53.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
54.	Попеременный одношажный ход на лыжах.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
55.	Одновременный одношажный ход на лыжах.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
56.	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
57.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1	https://spo.1sept.ru/urok/
58.	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1	https://spo.1sept.ru/urok/
59.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
60.	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
61.	Удар накатом с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой).	1	https://spo.1sept.ru/urok/
62.	Удар накатом с высокой траекторией полета	1	https://spo.1sept.ru/urok/

	мяча.		
63.	Накат справа.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
64.	Удары откидной, срезкой, накато́м.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
65.	Удар срезкой и накато́м с контролем траектории полета мяча и сменой направления.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
66.	Удар накато́м справа и слева.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
67.	Подача и прием подачи.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
68.	Удары по направлениям.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
69.	Удар накато́м по прямой и по диагонали.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
70.	Тестирование «Школа направления ударов».	1	https://spo.1sept.ru/urok/
71.	Полоса препятствий.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
72.	Усложненная полоса препятствий.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
73.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
74.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	https://spo.1sept.ru/urok/
75.	Физкультминутка.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
76.	Знакомство с опорным прыжком.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
77.	Опорный прыжок.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
78.	Контрольный урок по опорному прыжку.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
79.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
80.	Подвижная игра «Пионербол».	1	https://spo.1sept.ru/urok/
81.	Упражнения с мячом.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
82.	Волейбольные упражнения.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
83.	Контрольный урок по волейболу.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
84.	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из – за головы».	1	https://spo.1sept.ru/urok/
85.	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
86.	Тестирование виса на время.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
87.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
88.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
89.	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
90.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
91.	Баскетбольные упражнения.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
92.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
93.	Спортивная игра «Баскетбол».	1	https://spo.1sept.ru/urok/
94.	Беговые упражнения.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
95.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
96.	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
97.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
98.	Футбольные упражнения.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
99.	Спортивная игра «Футбол».	1	https://spo.1sept.ru/urok/
100.	Бег на 1000 м.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
101.	Спортивные игры.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
102.	Подвижные и спортивные игры.	1	https://spo.1sept.ru/urok/