

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

Приложение № 1
Адаптированной основной
общеобразовательной программе
начального общего образования
для обучающихся с
тяжелыми нарушениями речи
(вариант 5.2.)
Приказ № 61 от 11.03.2022

Рабочая программа

по 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 **дополнительного и первого годов 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 и 1 дополнительный класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном

режиме дня;

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- 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 1 класс и 1 дополнительный класс

Раздел программы	Количество часов				
	По учебным четвертям				Общее
	1	2	3	4	
Знания о физической культуре	6	0	0	0	6
Гимнастика с элементами акробатики	6	21	3	4	34
Легкая атлетика	6	0	4	9	19
Настольный теннис	0	0	12	0	12
Подвижные и спортивные игры	9	0	8	11	28
Всего	27	21	27	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 движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

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

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы

упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

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

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

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

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

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

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

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

Контрольные упражнения

Уровень						
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
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	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Раздел программы	Количество часов	
	По учебным четвертям	Общее

	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 поочередно 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.

Контрольные упражнения

Уровень						
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7

виса лежа, кол-во раз						
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					

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 физкультминутки 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 противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, 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 поочередно 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.

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

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.

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

Промежуточная аттестация.

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

1. Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.
2. Доброжелательно общаться со сверстниками.
3. Управлять своими эмоциями в стандартных ситуациях и условиях.
4. Оказывать помощь сверстникам.
5. Проявлять свои способности в рамках внеурочной физкультурно-спортивной деятельности

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

Промежуточная аттестация во 2-4 классах проводится в форме контрольного тестирования и оценивается на основании «Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся».

Тематическое планирование

1 класс и 1 дополнительный класс

№	Тема урока	Количество часов	ЭОР
1.	Организационно-методические указания. ТБ на уроке.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
3.	Техника челночного бега.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
4.	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1	http://openet.edu.ru
5.	Возникновение физической культуры и спорта.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
6.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
7.	Русская народная подвижная игра «Горелки».	1	http://fcior.edu.ru/
8.	Олимпийские игры.	1	http://kzg.narod.ru/
9.	Что такое физическая культура?	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
10.	Темп и ритм.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
11.	Подвижная игра	1	http://fcior.edu.ru/

	«Мышеловка».		
12.	Личная гигиена человека.	1	http://openet.edu.ru
13.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	https://eor-np.ru/taxonomy/term/114
14.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
15.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
16.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	http://fcior.edu.ru/
17.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1	http://kzg.narod.ru/
18.	Тестирование виса на время.	1	http://openet.edu.ru
19.	Стихотворное сопровождение на уроках.	1	www.curative.chat.ru
20.	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
21.	Ловля и броски мяча в парах.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
22.	Подвижная игра «Осада города».	1	https://eor-np.ru/taxonomy/term/114
23.	Индивидуальная работа с мячом.	1	http://fcior.edu.ru/
24.	Школа укрощения мяча.	1	http://kzg.narod.ru/
25.	Подвижная игра «Ночная охота»	1	http://openet.edu.ru
26.	Глаза закрывай – упражненье начинай.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
27.	Подвижные игры.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
28.	Перекаты.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
29.	Разновидности перекатов.	1	www.curative.chat.ru
30.	Техника выполнения кувырка вперед.	1	https://eor-np.ru/taxonomy/term/114
31.	Кувырок вперед.	1	http://fcior.edu.ru/
32.	Стойка на лопатках. Мост.	1	http://kzg.narod.ru/

33.	Стойка на лопатках. Мост.	1	http://openet.edu.ru
34.	Стойка на голове.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
35.	Лазанье по гимнастической стенке.	1	http://zdd.1september.ru/
36.	Перелезание на гимнастической стенке.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
37.	Висы не перекладине.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
38.	Круговая тренировка.	1	http://fcior.edu.ru/
39.	Прыжки со скакалкой.	1	http://spo.1september.ru/
40.	Прыжки в скакалку.	1	http://kzg.narod.ru/
41.	Круговая тренировка.	1	https://eor-np.ru/taxonomy/term/114
42.	Вис углом и вис согнувшись.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
43.	Вис прогнувшись.	1	http://openet.edu.ru
44.	Переворот назад и вперед.	1	www.curative.chat.ru
45.	Вращение обруча.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
46.	Обруч – учимся им управлять.	1	http://zdd.1september.ru/
47.	Круговая тренировка.	1	http://fcior.edu.ru/
48.	Круговая тренировка.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
49.	Организационно – методические требования на уроках, посвященных настольному теннису. Упражнения «школы мяча».	1	http://kzg.narod.ru/
50.	Обучение ударам с отскока.	1	http://openet.edu.ru
51.	Обучение удару срезка справа с отскока.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
52.	Обучение удару срезка слева с отскока на месте.	1	http://www.pfo.ru
53.	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.	1	https://eor-np.ru/taxonomy/term/114
54.	Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30	1	www.curative.chat.ru

	сек).		
55.	Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек).	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
56.	Обучение ударам с перемещением.	1	http://spo.1september.ru/
57.	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола.	1	http://fcior.edu.ru/
58.	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.	1	http://zdd.1september.ru/
59.	Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании.	1	http://openet.edu.ru
60.	«Чеканка»-набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки.	1	http://kzg.narod.ru/
61.	Лазанье по канату.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
62.	Подвижная игра «Белочка – защитница».	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
63.	Преодоление полосы препятствий.	1	http://www.sportreferats.narod.ru/
64.	Преодоление усложненной полосы препятствий.	1	https://eor-np.ru/taxonomy/term/114
65.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
66.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	www.curative.chat.ru
67.	Прыжок в высоту спиной вперед.	1	http://www.infosport.ru/press/fkvot/
68.	Прыжки в высоту.	1	http://fcior.edu.ru/
69.	Броски и ловля мяча в парах.	1	http://openet.edu.ru
70.	Броски и ловля мяча в парах.	1	http://spo.1september.ru/
71.	Ведение мяча.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
72.	Ведение мяча в движении.	1	http://kzg.narod.ru/
73.	Эстафеты с мячом.	1	http://zdd.1september.ru/

74.	Подвижные игры с мячом.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
75.	Подвижные игры.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
76.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	http://www.pfo.ru
77.	Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	1	www.curative.chat.ru
78.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1	https://eor-np.ru/taxonomy/term/114
79.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1	http://openet.edu.ru
80.	Бросок набивного мяча от груди.	1	http://fcior.edu.ru/
81.	Бросок набивного мяча снизу.	1	http://www.sportreferats.narod.ru/
82.	Подвижная игра «Точно в цель».	1	http://tpfk.infosport.ru
83.	Тестирование вися на время.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
84.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	http://kzg.narod.ru/
85.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	http://spo.1september.ru/
86.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
87.	Тестирование подъема туловища за 30 с.	1	http://zdd.1september.ru/
88.	Техника метания на точность (разные предметы).	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
89.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	http://www.pfo.ru
90.	Подвижные игры для зала.	1	http://www.infosport.ru/press/fkvot/
91.	Беговые упражнения.	1	http://openet.edu.ru
92.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	https://eor-np.ru/taxonomy/term/114
93.	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1	http://fcior.edu.ru/
94.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1	www.curative.chat.ru
95.	Командная подвижная игра «Хвостики».	1	http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm

96.	Русская народная подвижная игра «Горелки».	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
97.	Командные подвижные игры.	1	http://kzg.narod.ru/
98.	Подвижные игры с мячом.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
99.	Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/

**Тематическое планирование
2 класс**

№	Тема урока	Количество часов	ЭОР
1.	Организационно-методические указания.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
3.	Техника челночного бега.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
4.	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1	http://openet.edu.ru
5.	Техника метания мешочка на дальность.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
6.	Тестирование метания мешочка на точность.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
7.	Упражнения на развитие координации движений.	1	http://fcior.edu.ru/
8.	Физические качества.	1	http://kzg.narod.ru/
9.	Техника прыжка в длину с разбега.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
10.	Прыжок в длину с разбега.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
11.	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	http://fcior.edu.ru/
12.	Подвижные игры.	1	http://openet.edu.ru
13.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	https://eor-np.ru/taxonomy/term/114
14.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
15.	Тестирование подъема	1	http://school-

	туловища из положения лежа за 30 с.		collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
16.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	http://fcior.edu.ru/
17.	Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1	http://kzg.narod.ru/
18.	Тестирование виса на время.	1	http://openet.edu.ru
19.	Подвижная игра «Кот и мыши».	1	www.curative.chat.ru
20.	Режим дня.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
21.	Ловля и броски малого мяча в парах.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
22.	Подвижная игра «Осада города».	1	https://eor-np.ru/taxonomy/term/114
23.	Броски и ловля мяча в парах.	1	http://fcior.edu.ru/
24.	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	1	http://kzg.narod.ru/
25.	Ведение мяча.	1	http://openet.edu.ru
26.	Упражнения с мячом.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
27.	Подвижные игры.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
28.	Кувырок вперед.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
29.	Кувырок вперед с трех шагов.	1	www.curative.chat.ru
30.	Кувырок вперед с разбега.	1	https://eor-np.ru/taxonomy/term/114
31.	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.	1	http://fcior.edu.ru/
32.	Стойка на лопатках, мост.	1	http://kzg.narod.ru/
33.	Круговая тренировка.	1	http://openet.edu.ru
34.	Стойка на голове.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
35.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1	http://zdd.1september.ru/
36.	Различные виды	1	http://www.it-

	перелезаний.		n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
37.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
38.	Круговая тренировка.	1	http://fcior.edu.ru/
39.	Прыжки в скакалку.	1	http://spo.1september.ru/
40.	Прыжки в скакалку в движении.	1	http://kzg.narod.ru/
41.	Круговая тренировка.	1	https://eor-np.ru/taxonomy/term/114
42.	Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
43.	Переворот назад и вперед.	1	http://openet.edu.ru
44.	Комбинация на гимнастических кольцах.	1	www.curative.chat.ru
45.	Вращение обруча.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
46.	Варианты вращения обруча.	1	http://zdd.1september.ru/
47.	Лазанье по канату и круговая тренировка.	1	http://fcior.edu.ru/
48.	Круговая тренировка.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
49.	ТБ поведения на занятиях настольным теннисом. Повторение «школа мяча».	1	http://kzg.narod.ru/
50.	Основные стойки теннисиста.	1	http://openet.edu.ru
51.	Перемещение по площадке. Работа ног при ударах справа в движении.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
52.	Работа ног при ударах справа и слева в движении.	1	http://www.pfo.ru
53.	Понятие о счете в настольном теннисе.	1	https://eor-np.ru/taxonomy/term/114
54.	Игры на полу со счетом.	1	www.curative.chat.ru
55.	Удар откидной справа.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
56.	Удар срезкой справа.	1	http://spo.1september.ru/
57.	Удар откидной слева.	1	http://fcior.edu.ru/
58.	Удар срезкой слева.	1	http://zdd.1september.ru/
59.	Удар срезкой справа и слева.	1	http://openet.edu.ru
60.	Тестирование теннисных	1	http://kzg.narod.ru/

	умений «школа ударов с лета».		
61.	Круговая тренировка.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
62.	Подвижная игра «Белочка – защитница».	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
63.	Преодоление полосы препятствий.	1	http://www.sportreferats.narod.ru/
64.	Усложненная полоса препятствий.	1	https://eor-np.ru/taxonomy/term/114
65.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
66.	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1	www.curative.chat.ru
67.	Прыжок в высоту спиной вперед.	1	http://www.infosport.ru/press/fkvot/
68.	Контрольный урок по прыжкам в высоту.	1	http://fcior.edu.ru/
69.	Броски и ловля мяча в парах.	1	http://openet.edu.ru
70.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».	1	http://spo.1september.ru/
71.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
72.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	1	http://kzg.narod.ru/
73.	Эстафеты с мячом	1	http://zdd.1september.ru/
74.	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
75.	Знакомство с мячами – хопами.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
76.	Прыжки на мячах – хопках.	1	http://www.pfo.ru
77.	Круговая тренировка.	1	www.curative.chat.ru
78.	Подвижные игры.	1	https://eor-np.ru/taxonomy/term/114
79.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	http://openet.edu.ru
80.	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1	http://fcior.edu.ru/
81.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	http://www.sportreferats.narod.ru/
82.	Подвижная игра	1	http://tpfk.infosport.ru

	«Вышибалы через сетку».		
83.	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
84.	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».	1	http://kzg.narod.ru/
85.	Бросок набивного мяча из – за головы на дальность.	1	http://spo.1september.ru/
86.	Тестирование виса на время.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
87.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	http://zdd.1september.ru/
88.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
89.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1	http://www.pfo.ru
90.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	http://www.infosport.ru/press/fkvot/
91.	Техника метания на точность (разные предметы).	1	http://openet.edu.ru
92.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	https://eor-np.ru/taxonomy/term/114
93.	Подвижные игры для зала.	1	http://fcior.edu.ru/
94.	Беговые упражнения.	1	www.curative.chat.ru
95.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm
96.	Тестирование челночного бега 3x10м.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
97.	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1	http://kzg.narod.ru/
98.	Подвижная игра «Хвостики».	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
99.	Подвижная игра «Воробьи - вороны».	1	http://spo.1september.ru/
100.	Бег на 1000 м.	1	http://festival.1september.ru/ -
101.	Подвижные игры с мячом.	1	http://kzg.narod.ru/
102.	Подвижные игры.	1	http://www.kindersport.ru/

3 класс

№	Тема урока	Количество часов	ЭОР
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2.	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
3.	Техника челночного бега.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
4.	Тестирование челночного бега 3 x 10м.	1	http://openet.edu.ru
5.	Способы метания мешочка (мяча) на дальность.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
6.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
7.	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1	http://fcior.edu.ru/
8.	Спортивная игра «Футбол».	1	http://kzg.narod.ru/
9.	Прыжок в длину с разбега.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
10.	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
11.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1	http://fcior.edu.ru/
12.	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».	1	http://openet.edu.ru
13.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	https://eor-np.ru/taxonomy/term/114
14.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
15.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
16.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	http://fcior.edu.ru/
17.	Тестирование	1	http://kzg.narod.ru/

	подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.		
18.	Тестирование виса на время.	1	http://openet.edu.ru
19.	Подвижная игра «Перестрелка».	1	www.curative.chat.ru
20.	Футбольные упражнения.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
21.	Футбольные упражнения в парах.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
22.	Различные варианты футбольных упражнений в парах.	1	https://eor-np.ru/taxonomy/term/114
23.	Подвижная игра «Осада города».	1	http://fcior.edu.ru/
24.	Броски и ловля мяча в парах.	1	http://kzg.narod.ru/
25.	Закаливание.	1	http://openet.edu.ru
26.	Ведение мяча.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
27.	Подвижные игры.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
28.	Кувырок вперед.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
29.	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1	www.curative.chat.ru
30.	Варианты выполнения кувырка вперед.	1	https://eor-np.ru/taxonomy/term/114
31.	Кувырок назад.	1	http://fcior.edu.ru/
32.	Кувырки.	1	http://kzg.narod.ru/
33.	Круговая тренировка.	1	http://openet.edu.ru
34.	Стойка на голове.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
35.	Стойка на руках.	1	http://zdd.1september.ru/
36.	Круговая тренировка.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
37.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
38.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1	http://fcior.edu.ru/
39.	Прыжки в скакалку.	1	http://spo.1september.ru/

40.	Прыжки в скакалку в тройках.	1	http://kzg.narod.ru/
41.	Лазанье по канату в три приема.	1	https://eor-np.ru/taxonomy/term/114
42.	Круговая тренировка.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
43.	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	http://openet.edu.ru
44.	Упражнения на гимнастических кольцах.	1	www.curative.chat.ru
45.	Круговая тренировка.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
46.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	http://zdd.1september.ru/
47.	Варианты вращения обруча.	1	http://fcior.edu.ru/
48.	Круговая тренировка.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
49.	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок.	1	http://kzg.narod.ru/
50.	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1	http://openet.edu.ru
51.	Ступающий шаг на лыжах с палками.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
52.	Скользкий шаг на лыжах с палками.	1	http://www.pfo.ru
53.	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок и с палками.	1	https://eor-np.ru/taxonomy/term/114
54.	Торможение падением на лыжах с палками.	1	www.curative.chat.ru
55.	Скользкий шаг на лыжах с палками «змейкой».	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
56.	Подъем на склон «полуелочкой», «елочкой» и спуск под уклон на лыжах.	1	http://spo.1september.ru/
57.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1	http://fcior.edu.ru/
58.	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1	http://zdd.1september.ru/

59.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1	http://openet.edu.ru
60.	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	http://kzg.narod.ru/
61.	Общее понятие об ударах срезкой справа и слева и их применение.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
62.	Подача мяча.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
63.	Подача (точка удара).	1	http://www.sportreferats.narod.ru/
64.	Техника выполнения наката.	1	https://eor-np.ru/taxonomy/term/114
65.	Удар справа и слева накатом.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
66.	Поддачи и накат.	1	www.curative.chat.ru
67.	Поддачи, накаты, срезки, откидки.	1	http://www.infosport.ru/press/fkvot/
68.	Прием подачи. Ловля мяча из различных исходных положений.	1	http://fcior.edu.ru/
69.	Подача и прием подачи.	1	http://openet.edu.ru
70.	Тестирование теннисных умений «школа ударов на столе».	1	http://spo.1september.ru/
71.	Полоса препятствий.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
72.	Усложненная полоса препятствий.	1	http://kzg.narod.ru/
73.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	http://zdd.1september.ru/
74.	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
75.	Прыжок в высоту спиной вперед.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
76.	Прыжки на мячах – хобах.	1	http://www.pfo.ru
77.	Эстафеты с мячом.	1	www.curative.chat.ru
78.	Подвижные игры.	1	https://eor-np.ru/taxonomy/term/114
79.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	http://openet.edu.ru
80.	Подвижная игра «Пионербол».	1	http://fcior.edu.ru/
81.	Волейбол как вид спорта.	1	http://www.sportreferats.narod.ru/
82.	Подготовка к волейболу.	1	http://tpfk.infosport.ru
83.	Контрольный урок по волейболу.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

			8
84.	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».	1	http://kzg.narod.ru/
85.	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1	http://spo.1september.ru/
86.	Тестирование виса на время.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
87.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	http://zdd.1september.ru/
88.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
89.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1	http://www.pfo.ru
90.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	http://www.infosport.ru/press/fkvot/
91.	Знакомство с баскетболом.	1	http://openet.edu.ru
92.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	https://eor-np.ru/taxonomy/term/114
93.	Спортивная игра «Баскетбол».	1	http://fcior.edu.ru/
94.	Беговые упражнения.	1	www.curative.chat.ru
95.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm
96.	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
97.	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1	http://kzg.narod.ru/
98.	Спортивная игра «Футбол».	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
99.	Подвижная игра «Флаг на башне».	1	http://spo.1september.ru/
100.	Бег на 1000 м.	1	http://festival.1september.ru/ -
101.	Спортивные игры.	1	http://kzg.narod.ru/
102.	Подвижные и спортивные игры.	1	http://www.kindersport.ru/

4 класс

№	Тема урока	Количество часов	ЭОР
1.	Организационно-	1	http://school-

	методические требования на уроках физической культуры.		collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2.	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
3.	Челночный бег.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
4.	Тестирование челночного бега 3 х 10м.	1	http://openet.edu.ru
5.	Тестирование бега на 60 м с высокого старта..	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
6.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
7.	Техника паса в футболе.	1	http://fcior.edu.ru/
8.	Спортивная игра «Футбол».	1	http://kzg.narod.ru/
9.	Техника прыжка в длину с разбега.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
10.	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
11.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1	http://fcior.edu.ru/
12.	Контрольный урок по футболу.	1	http://openet.edu.ru
13.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	https://eor-np.ru/taxonomy/term/114
14.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
15.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
16.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	http://fcior.edu.ru/
17.	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1	http://kzg.narod.ru/
18.	Тестирование виса на время .	1	http://openet.edu.ru
19.	Броски и ловля мяча в парах.	1	ww.curative.chat.ru
20.	Броски мяча в парах на точность.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

21.	Броски и ловля мяча в парах.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
22.	Броски и ловля мяча в парах у стены.	1	https://eor-np.ru/taxonomy/term/114
23.	Подвижная игра «Осада города».	1	http://fcior.edu.ru/
24.	Броски и ловля мяча.	1	http://kzg.narod.ru/
25.	Упражнения с мячом.	1	http://openet.edu.ru
26.	Ведение мяча.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
27.	Подвижные игры.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
28.	Кувырок вперед.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
29.	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1	www.curative.chat.ru
30.	Зарядка.	1	https://eor-np.ru/taxonomy/term/114
31.	Кувырок назад.	1	http://fcior.edu.ru/
32.	Круговая тренировка.	1	http://kzg.narod.ru/
33.	Стойка на голове и на руках.	1	http://openet.edu.ru
34.	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
35.	Гимнастические упражнения.	1	http://zdd.1september.ru/
36.	Висы.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
37.	Лазанье по гимнастической стенке и висы.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
38.	Круговая тренировка.	1	http://fcior.edu.ru/
39.	Прыжки в скакалку.	1	http://spo.1september.ru/
40.	Прыжки в скакалку в тройках.	1	http://kzg.narod.ru/
41.	Лазанье по канату в два приема.	1	https://eor-np.ru/taxonomy/term/114
42.	Круговая тренировка.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
43.	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	http://openet.edu.ru
44.	Круговая тренировка.	1	www.curative.chat.ru
45.	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

46.	Круговая тренировка.	1	http://zdd.1september.ru/
47.	Вращение обруча.	1	http://fcior.edu.ru/
48.	Круговая тренировка.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
49.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1	http://kzg.narod.ru/
50.	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1	http://openet.edu.ru
51.	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
52.	Подъем «полуелочкой», «елочкой» и торможение «плугом», спуск в основной стойке на лыжах.	1	http://www.pfo.ru
53.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.	1	https://eor-np.ru/taxonomy/term/114
54.	Попеременный одношажный ход на лыжах.	1	www.curative.chat.ru
55.	Одновременный одношажный ход на лыжах.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
56.	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	1	http://spo.1september.ru/
57.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1	http://fcior.edu.ru/
58.	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1	http://zdd.1september.ru/
59.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1	http://openet.edu.ru
60.	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	http://kzg.narod.ru/
61.	Удар накатом с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой).	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
62.	Удар накатом с высокой траекторией полета мяча.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
63.	Накат справа.	1	http://www.sportreferats.narod.ru/
64.	Удары откидной, срезкой, накатом.	1	https://eor-np.ru/taxonomy/term/114
65.	Удар срезкой и накатом с контролем траектории	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=c

	полета мяча и сменой направления.		om
66.	Удар накатом справа и слева.	1	www.curative.chat.ru
67.	Поддача и прием поддачи.	1	http://www.infosport.ru/press/fkvot/
68.	Удары по направлениям.	1	http://fcior.edu.ru/
69.	Удар накатом по прямой и по диагонали.	1	http://openet.edu.ru
70.	Тестирование «Школа направления ударов».	1	http://spo.1september.ru/
71.	Полоса препятствий.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
72.	Усложненная полоса препятствий.	1	http://kzg.narod.ru/
73.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	http://zdd.1september.ru/
74.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
75.	Физкультминутка.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
76.	Знакомство с опорным прыжком.	1	http://www.pfo.ru
77.	Опорный прыжок.	1	www.curative.chat.ru
78.	Контрольный урок по опорному прыжку.	1	https://eor-np.ru/taxonomy/term/114
79.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	http://openet.edu.ru
80.	Подвижная игра «Пионербол».	1	http://fcior.edu.ru/
81.	Упражнения с мячом.	1	http://www.sportreferats.narod.ru/
82.	Волейбольные упражнения.	1	http://tpfk.infosport.ru
83.	Контрольный урок по волейболу.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
84.	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из – за головы».	1	http://kzg.narod.ru/
85.	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1	http://spo.1september.ru/
86.	Тестирование вися на время.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
87.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	http://zdd.1september.ru/
88.	Тестирование прыжка в	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?

	длину с места.		cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
89.	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1	http://www.pfo.ru
90.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	http://www.infosport.ru/press/fkvot/
91.	Баскетбольные упражнения.	1	http://openet.edu.ru
92.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	https://eor-np.ru/taxonomy/term/114
93.	Спортивная игра «Баскетбол».	1	http://fcior.edu.ru/
94.	Беговые упражнения.	1	www.curative.chat.ru
95.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm
96.	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
97.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1	http://kzg.narod.ru/
98.	Футбольные упражнения.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
99.	Спортивная игра «Футбол».	1	http://spo.1september.ru/
100.	Бег на 1000 м.	1	http://festival.1september.ru/ -
101.	Спортивные игры.	1	http://kzg.narod.ru/
102.	Подвижные и спортивные игры.	1	http://www.kindersport.ru/