

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

Приложение № 1  
Адаптированной основной  
общеобразовательной программе  
начального общего образования  
для обучающихся с задержкой  
психического развития  
(вариант 7.1.)  
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 **первого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

учащихся и учителя;

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

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

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 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

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

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
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
<b>Всего</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>102</b>

**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
<b>Всего</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>102</b>

**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
<b>Всего</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>102</b>

*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 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 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

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

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

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

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

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



	«Горелки».		38
97.	Командные подвижные игры.	1	<a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a>
98.	Подвижные игры с мячом.	1	<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com</a>
99.	Подвижные игры.	1	<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>

**Тематическое планирование  
2 класс**

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

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

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

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

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

### 3 класс

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

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

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



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

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

#### 4 класс

№	Тема урока	Количество часов	ЭОР
1.	Организационно-методические требования на уроках	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>

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

			8
22.	Броски и ловля мяча в парах у стены.	1	<a href="https://eor-np.ru/taxonomy/term/114">https://eor-np.ru/taxonomy/term/114</a>
23.	Подвижная игра «Осада города».	1	<a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>
24.	Броски и ловля мяча.	1	<a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a>
25.	Упражнения с мячом.	1	<a href="http://openet.edu.ru">http://openet.edu.ru</a>
26.	Ведение мяча.	1	<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>
27.	Подвижные игры.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
28.	Кувырок вперед.	1	<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com</a>
29.	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1	<a href="http://www.curative.chat.ru">www.curative.chat.ru</a>
30.	Зарядка.	1	<a href="https://eor-np.ru/taxonomy/term/114">https://eor-np.ru/taxonomy/term/114</a>
31.	Кувырок назад.	1	<a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>
32.	Круговая тренировка.	1	<a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a>
33.	Стойка на голове и на руках.	1	<a href="http://openet.edu.ru">http://openet.edu.ru</a>
34.	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
35.	Гимнастические упражнения.	1	<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
36.	Висы.	1	<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com</a>
37.	Лазанье по гимнастической стенке и висы.	1	<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>
38.	Круговая тренировка.	1	<a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>
39.	Прыжки в скакалку.	1	<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>
40.	Прыжки в скакалку в тройках.	1	<a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a>
41.	Лазанье по канату в два приема.	1	<a href="https://eor-np.ru/taxonomy/term/114">https://eor-np.ru/taxonomy/term/114</a>
42.	Круговая тренировка.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
43.	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	<a href="http://openet.edu.ru">http://openet.edu.ru</a>
44.	Круговая тренировка.	1	<a href="http://www.curative.chat.ru">www.curative.chat.ru</a>
45.	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com</a>
46.	Круговая тренировка.	1	<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
47.	Вращение обруча.	1	<a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>

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

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

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