

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**Муниципальное образование город Ефремов**

**МКОУ "Павлохуторская СШ №12"**

**РАССМОТРЕНО**

методическим  
объединением

Протокол №4 от «27» 08  
2024 г.»

**СОГЛАСОВАНО**

педагогическим  
советом

Протокол №7 от «27» 08  
2024 г.»

**УТВЕРЖДЕНО**

директор

«30» 08 2024 г.»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 374955)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

Учитель: Тошина Ольга Сергеевна

**село Павло-Хутор 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 1 КЛАСС

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения.

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

## **2 КЛАСС**

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на

полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) – шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъём – стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону, поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организуемые команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две



шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

### **3 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре***

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

#### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

#### ***Физическое совершенствование***

##### ***Оздоровительная физическая культура***

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

##### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура.***

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **4 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

### ***Способы самостоятельной деятельности***

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей

физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Плавательная подготовка

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

##### Подвижные и спортивные игры

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

внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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 здоровья, соблюдению 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**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения *в 1 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической

деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность:**

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны);

осваивать способы игровой деятельности.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- 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 универсальные учебные действия:**

- 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 универсальные учебные действия:**

- 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.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;



- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- 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**

### **1 КЛАСС**

К концу обучения *в 1 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений

гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны);

осваивать способы игровой деятельности.

## **2 КЛАСС**

К концу обучения *во 2 классе* обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно

важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьем формирующими физическими упражнениями:

выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, галопом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

### **3 КЛАСС**

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **4 КЛАСС**

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	6	0	0	<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>
Итого по разделу		6			
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	3	0	0	<a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	5	0	0	<a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a>
2.3	Строевые команды и построения	1	0	0	<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>
Итого по разделу		9			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	22	0	0	<a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a>
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	10	0	0	<a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>
1.3	Организующие команды и приёмы	1	0	0	<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>

Итого по разделу		33			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Овладение физическими упражнениями	18	0	0	<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a>
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	4	0	0	
1.2	Основы навыков плавания	1	0	0	<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>
Итого по разделу		5			
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	3	0	0	<a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4	0	0	



Итого по разделу		7			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Техника выполнения упражнений основной гимнастики	32	0	0	<a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	7	0	0	<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>
1.3	Организующие команды и приёмы	1	0	0	
Итого по разделу		40			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Техника выполнения упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	16	0	0	<a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt-ura.ru

					<a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://skisport.narod.ru">skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
1.2	История появления современного спорта	1	0	1	<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkylt-ura.ru">w.w.w.fizkylt-ura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://skisport.narod.ru">skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkylt-ura.ru">w.w.w.fizkylt-ura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a>

					<a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.ru skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt-ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.ru skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt-ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.ru

					<a href="http://skisport.narod.ru">skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	0.5	0	0.5	<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkylt-ura.ru">w.w.w.fizkylt-ura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://skisport.narod.ru">skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0.5	0	0.5	<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkylt-ura.ru">w.w.w.fizkylt-ura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a>

					<a href="http://skisport.narod.ru">skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	16	<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkylt-ura.ru">w.w.w.fizkylt-ura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://skisport.narod.ru">skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
2.2	Легкая атлетика	15	0	15	<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkylt-ura.ru">w.w.w.fizkylt-ura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://skisport.narod.ru">skisport.narod.ru</a>

					<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
2.3	Лыжная подготовка	4	0	4	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt-ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.ru skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt-ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.ru skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a>

					<a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkylt-ura.ru">w.w.w.fizkylt-ura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://skisport.narod.ru">skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
Итого по разделу		51			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkylt-ura.ru">w.w.w.fizkylt-ura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://skisport.narod.ru">skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu

Итого по разделу	10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68	



## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	0.5	0	0.5	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- опрос; ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.r u</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
1.2	Из истории развития физической культуры в России	0.5	0	0.5	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- опрос; ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.r u</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u

					<a href="http://skisport.narod.ru">skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkylt-опрос.ura.ru">w.w.w.fizkylt-опрос.ura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://skisport.narod.ru">skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkylt-опрос.ura.ru">w.w.w.fizkylt-опрос.ura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>

					<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
2.3	Влияние занятий физической подготовки на работу систем организма	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- опрос; ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
2.4	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- опрос; ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> u

					<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0.5	0	0.5	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> u <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
1.2	Закаливание организма	0.5	0	0.5	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru

					spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.ru skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt-ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.ru skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
2.2	Легкая атлетика	13	0	11	ru.wikipedia.org

					<p>w.w.w.fizkylt- ura.ru  spo.1september.ru  <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.r u</a>  <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a>  <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a>  goup32441narod.r u  skisport.narod.ru  <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>  winterstaile.ru  <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-  champion.ru</a>  <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a>  resh.edu</p>
2.3	Лыжная подготовка	7	0	7	<p>ru.wikipedia.org  w.w.w.fizkylt- ura.ru  spo.1september.ru  <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.r u</a>  <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a>  <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a>  goup32441narod.r u  skisport.narod.ru  <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>  winterstaile.ru  <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-  champion.ru</a>  <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a>  resh.edu</p>
2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	<p>ru.wikipedia.org  w.w.w.fizkylt- ura.ru  spo.1september.ru</p>

					<a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.ru skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
2.5	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt-ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.ru skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
Итого по разделу		52			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt-ura.ru

					<a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.ru skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	52	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений. Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1	0	0		<a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a>
2	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1	0	0		<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>
3	Основные направления физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	0	0		<a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>
4	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0		<a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a>
5	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1	0	0		<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>

6	Техника выполнения основных строевых команд. Техника выполнения строевых упражнений	1	0	0		<a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>
7	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1	0	0		<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>
8	Принципы закаливания. Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1	0	0		<a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a>
9	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1	0	0		<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>
10	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1	0	0		<a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a>
11	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1	0	0		<a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>
12	Проектирование и выполнение игровых заданий	1	0	0		<a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a>
13	Виды танцевальных движений	1	0	0		<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>
14	Основные элементы физических упражнений	1	0	0		<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a>
15	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1	0	0		<a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>
16	Техника выполнения гимнастического	1	0	0		<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>

	шага. Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе; шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе; шаги с наклоном туловища вперед, в сторону					
17	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1	0	0		<a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a>
18	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1	0	0		<a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>
19	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата. Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1	0	0		<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>
20	Техника выполнения упражнений для формирования стопы; для увеличения эластичности мышц стопы	1	0	0		<a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a>
21	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1	0	0		<a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>
22	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп; для укрепления мышц стопы	1	0	0		<a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a>
23	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1	0	0		<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>
24	Техника выполнения упражнений для	1	0	0		<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a>

	укрепления мышц ног					
25	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1	0	0		<a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a>
26	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1	0	0		<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>
27	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины; для разогревания мышц спины	1	0	0		<a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>
28	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника; для увеличения подвижности плечевого пояса	1	0	0		<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>
29	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации. Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1	0	0		<a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>
30	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1	0	0		<a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a>
31	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1	0	0		<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>
32	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1	0	0		<a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>
33	Техника выполнения танцевальных шагов	1	0	0		<a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a>
34	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо. Техника вращения вдвое сложенной	1	0	0		<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>

	скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево					
35	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1	0	0		<a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>
36	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1	0	0		<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>
37	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1	0	0		<a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a>
38	Основные правила участия в музыкально-сценических играх. Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1	0	0		<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>
39	Основные правила проведения ролевых подвижных игр. Ролевые подвижные игры	1	0	0		<a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a>
40	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1	0	0		<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>
41	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности и в общеразвивающих играх	1	0	0		<a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>
42	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением; соблюдение музыкального ритма; восприятие образа через	1	0	0		<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>

	музыку и движение					
43	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости и координационно-скоростных способностей	1	0	0		<a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a>
44	Игры с гимнастическим предметом. Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1	0	0		<a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a>
45	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами. Спортивные эстафеты со скакалкой	1	0	0		<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>
46	Спортивные эстафеты с мячом	1	0	0		<a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>
47	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом	1	0	0		<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>
48	Организующие команды при построении, передвижении, перестроении	1	0	0		<a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a>
49	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1	0	0		<a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>
50	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки; на развитие гибкости	1	0	0		<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>
51	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на	1	0	0		<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a>

	развитие координации					
52	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1	0	0		<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>
53	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1	0	0		<a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a>
54	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1	0	0		<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>
55	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1	0	0		<a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>
56	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1	0	0		<a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a>
57	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1	0	0		<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>
58	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1	0	0		<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a>
59	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1	0	0		<a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>
60	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1	0	0		<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>

61	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1	0	0		<a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>
62	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника, на перетягивание соперника в свою сторону	1	0	0		<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>
63	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной, на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1	0	0		<a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a>
64	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой, двумя руками	1	0	0		<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>
65	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов, упражнения «мост», упражнения «кувырок»	1	0	0		<a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>
66	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1	0	0		<a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		



						ресурсы
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1	0	0		<a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1	0	0		
3	Олимпийское движение: история и современность. Структура российского спортивного движения	1	0	0		<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>
4	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1	0	0		
5	Общая характеристика плавания. Правила поведения в бассейне. Элементы плавания. Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания	1	0	0		<a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>
6	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития. Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1	0	0		<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>
7	Краткая характеристика основных физических качеств. Различия упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств. Отбор и составление	1	0	0		

	упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей					
8	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1	0	0		<a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>
9	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1	0	0		
10	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1	0	0		
11	Практика проведения ролевых игр	1	0	0		<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>
12	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1	0	0		
13	Техника выполнения упражнений общей разминки. Практика выполнения упражнений общей разминки	1	0	0		
14	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания. Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1	0	0		
15	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1	0	0		<a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>
16	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1	0	0		

17	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1	0	0		<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>
18	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины, для разогревания мышц спины	1	0	0		
19	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника, для развития подвижности плечевого пояса	1	0	0		
20	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1	0	0		<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>
21	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1	0	0		<a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>
22	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1	0	0		
23	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1	0	0		<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>
24	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1	0	0		
25	Техника выполнения базовых	1	0	0		

	упражнений на равновесие у опоры					
26	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1	0	0		<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>
27	Техника выполнения приземления после прыжка	1	0	0		
28	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1	0	0		<a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>
29	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1	0	0		
30	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперед, кувырок назад	1	0	0		
31	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный, колесо	1	0	0		
32	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: «мост» из положения сидя, «мост» из положения стоя, подъем из положения «мост»	1	0	0		
33	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1	0	0		<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>
34	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1	0	0		
35	Техника выполнения удержания скакалки; вращения сложенной вдвое	1	0	0		

	скакалки в различных плоскостях; броска и ловли скакалки					
36	Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1	0	0		
37	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча	1	0	0		<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>
38	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1	0	0		
39	Комбинации с упражнениями общей разминки	1	0	0		<a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>
40	Комбинации с упражнениями партерной разминки	1	0	0		
41	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1	0	0		
42	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1	0	0		<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>
43	Комбинации с акробатическими упражнениями	1	0	0		
44	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1	0	0		<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>
45	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх, в туристических играх и игровых заданиях, в спортивных эстафетах	1	0	0		

46	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	1	0	0		<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>
47	Музыкально-сценические и ролевые игры	1	0	0		
48	Туристические игры и спортивные эстафеты	1	0	0		<a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>
49	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности. Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1	0	0		
50	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1	0	0		<a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>
51	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1	0	0		
52	Основные организующие команды и приемы. Техника выполнения действий при строевых командах	1	0	0		
53	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1	0	0		<a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>

54	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1	0	0		
55	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1	0	0		
56	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1	0	0		
57	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1	0	0		<a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>
58	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции (30 м)	1	0	0		
59	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета	1	0	0		
60	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног. Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1	0	0		<a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>
61	Плавание: общая характеристика. Правила безопасного поведения в бассейне	1	0	0		

62	Правила дыхания в воде	1	0	0		
63	Техника выполнения элементарных гребковых движений руками, ногами, скольжение	1	0	0		<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>
64	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания	1	0	0		
65	Спортивные стили плавания. Техника спортивных стилей плавания	1	0	0		<a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>
66	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1	0	0		
67	Плавательная подготовка: плавание брассом	1	0	0		<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>
68	Плавательная подготовка: упражнения «Веселый дельфин», «Лягушонок»	1	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.fizkyltura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.r u</a>



						<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
2	История появления современного спорта	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
3	Виды физических упражнений	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>

						<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>

						<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
7	Закаливание организма под душем	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>

					<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
9	Строевые команды и упражнения	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>

						<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
10	Строевые команды и упражнения	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
11	Лазанье по канату	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>

						<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
12	Лазанье по канату	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>

						<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>

						<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
16	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
17	Прыжки через скакалку	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>



						<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
18	Прыжки через скакалку	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
19	Ритмическая гимнастика	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>

						<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
20	Ритмическая гимнастика	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>

						<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>

						<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
25	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>

						<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
26	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
27	Броски набивного мяча	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>

						<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
28	Броски набивного мяча	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
29	Челночный бег	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>

						<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
30	Челночный бег	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>

						<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>



						<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>

						<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>

						<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>

						<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>

						<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
42	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>

						<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>

						<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
47	Эстафеты с мячом	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>

						<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
48	Эстафеты с обручем	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
49	Эстафеты с гимнастическими палками	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>



						<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
50	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
51	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>

						<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
52	Спортивная игра баскетбол	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
53	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>

						<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
54	Спортивная игра волейбол	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
55	Подвижные игры с приёмами баскетбола	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>

						<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
56	Подвижные игры с приёмами волейбола	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
57	Подвижная игра "Охотники и утки"	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>

						<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
58	Подвижная игра "Совушки"	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
59	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>

						<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
60	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>

						<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>

						<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
64	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
65	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>



						<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt-ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt-ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>

						<a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.r u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России	1	0	1		<p>ru.wikipedia.org  w.w.w.fizkylt-  ura.ru  spo.1september.ru  <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>  <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a>  <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a>  goup32441narod.r  u skisport.narod.ru  <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a>  winterstaile.ru  <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a>  <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a>  resh.edu</p>
2	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1		<p>ru.wikipedia.org  w.w.w.fizkylt-  ura.ru  spo.1september.ru  <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a>  <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a>  <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a>  goup32441narod.r  u skisport.narod.ru</p>

						<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkyltura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.ru u skisport.narod.ru <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> winterstaile.ru <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> resh.edu
4	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkyltura.ru spo.1september.ru <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> goup32441narod.ru u skisport.narod.ru

						<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
5	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки. закаливание организма	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a>

					<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
7	<p>Модуль "Лёгкая атлетика".  Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</p>	1	0	1	<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
8	<p>Модуль "Лёгкая атлетика".  Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания»</p>	1	0	1	<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a>

						<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
9	<p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»</p> <p>Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту</p>	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> u <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
10	<p>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения. Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО</p>	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> u <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a>

					<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
11	Бег по дистанции 30 м с низкого старта	1	0	1	<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
12	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель	1	0	1	<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a>



						<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
13	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
14	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a>

						<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://skisport.narod.ru">skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки. Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://skisport.narod.ru">skisport.narod.ru</a>

						<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
17	Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень»	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
18	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатическая комбинация. Акробатика как вид спорта	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a>

						<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
19	Правила самостоятельного разучивания акробатических комбинаций. Техника выполнения акробатической комбинации № 1	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
20	Гимнастический мост из положения лежа на животе	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a>

						<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
21	Упор лежа, из положения лежа на полу	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
22	Способы самостоятельного обучения связкам акробатической комбинации №1	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a>

						<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
23	Техника выполнения акробатической комбинации № 2 Кувырок вперед, из положения упора присев	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
24	Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях. Способы самостоятельного разучивания связкам акробатической комбинации № 2	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a>

						<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
25	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок. Техника опорного прыжка через гимнастического козла</p>	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
26	<p>Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла. Способы самостоятельного разучивания подводящих упражнений для освоения опорного прыжка через гимнастического козла</p>	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a>

						<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
27	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения. Танец «Летка-енка»	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
28	Выполнение танца «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a>



						<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
29	<p>Модуль "Лыжная подготовка".  Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Лыжные гонки как вид спорта</p>	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
30	<p>Модуль "Лыжная подготовка".  Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом</p>	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a>

						<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
31	Техника одновременного одношажного лыжного хода	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
32	Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a>

						<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
33	Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
34	Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a>

						<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
35	Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkylt-ura.ru">w.w.w.fizkylt-ura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> u <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
36	Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона.	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkylt-ura.ru">w.w.w.fizkylt-ura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> u <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a>

						<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
37	Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
38	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a>

						<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
39	Правила выполнения упражнений лыжной подготовке Комплекса ГТО	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
40	Организация и проведение подвижной игры «Куда укатись на лыжах за два шага»	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a>

						<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
41	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол. Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
42	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой подачи	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a>

						<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
43	Способы самостоятельного освоения техники выполнения нижней боковой подачи	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
44	Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a>



						<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
45	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
46	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a>

						<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
47	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
48	Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a>

						<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
49	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
50	Техника передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a>

						<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
51	Способ самостоятельного обучения передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
52	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол. Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a>

						<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
53	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
54	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a>

						<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
55	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkylt-ura.ru">w.w.w.fizkylt-ura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
56	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkylt-ura.ru">w.w.w.fizkylt-ura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a>

						<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
57	Способы самостоятельного обучения технике передачи мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
58	Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a>

						<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
59	Способы самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
60	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол. Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a>



						<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
61	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
62	Техника передачи катящегося . Способы самостоятельного освоения техники передачи катящегося мяча	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a>

						<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
63	Техника передачи мяча во время его ведения. Способы самостоятельного освоения техники передачи мяча во время его ведения	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
64	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы. Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a>

						<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
65	<p>Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО. Способы самостоятельного обучения техники выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО</p>	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
66	<p>Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м (с)</p>	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a>

						<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
67	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a> <a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
68	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	0	1		<a href="http://ru.wikipedia.org">ru.wikipedia.org</a> <a href="http://w.w.w.fizkyltura.ru">w.w.w.fizkyltura.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">spo.1september.ru</a> <a href="http://www.kyshtograd.ru">www.kyshtograd.ru</a> <a href="http://www.ski.ru">www.ski.ru</a> <a href="http://www.sportfail.ru">www.sportfail.ru</a> <a href="http://goup32441narod.ru">goup32441narod.ru</a> <a href="http://u.skisport.narod.ru">u.skisport.narod.ru</a>

					<a href="http://www.docme.ru">www.docme.ru</a> <a href="http://winterstaile.ru">winterstaile.ru</a> <a href="http://www.olimpic-champion.ru">www.olimpic-champion.ru</a> <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a> <a href="http://resh.edu">resh.edu</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников

В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для

учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 64 с.

2 Физическая культура. 1-4 классы:

учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М. :

Просвещение, – 190 с.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

**ИНТЕРНЕТ**

[www.ski.ru](http://www.ski.ru)

[www.sportfail.ru](http://www.sportfail.ru)

[www.docme.ru](http://www.docme.ru)

[www.olimpic-](http://www.olimpic-)

[www.wikipedia.ru](http://www.wikipedia.ru)