

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа им. С.Л. Страховой

РАССМОТРЕНО

Заседанием МО
протокол от 28.08.2024г. № 1

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
протокол от 30.08.2024г. № 1

СОГЛАСОВАНО

Начальником отдела по
методической работе
Коровниченко Н.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ им. С.Л.Страховой
М.М. Улькин
приказ от 30.08.2024г. №506

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
(ID 863603)

для начального общего образования

ФГОС НОО 2021

Срок освоения: 4 года (1-4 классы)
(в новой редакции от 30.08.2024)

Составили:

Ермоленко Л.В.,
учитель физической культуры

2024 год

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

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекуты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

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 физкультминутки 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.

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.

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** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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 предназначению: 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 достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической и игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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;
- 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 ;
- 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;
- 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
1.2	Осанка человека	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

	дня школьника				
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
2.2	Легкая атлетика	14	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
2.3	Подвижные и спортивные игры	16	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
Итого по разделу		12			
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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	8	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
Итого по разделу		8			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
2.2	Легкая атлетика	11	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
2.3	Подвижные игры	18	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
Итого по разделу		42			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
Итого по разделу		13			
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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
2.2	Легкая атлетика	10	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
2.3	Подвижные и спортивные игры	17	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
Итого по разделу		43			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
Итого по разделу		17			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
--	----	---	---	--

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					

1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
1.2	Закаливание организма	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
2.2	Легкая атлетика	9	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
2.3	Подвижные и спортивные игры	16	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
Итого по разделу		39			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

Итого по разделу	20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
2	Современные физические упражнения	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
6	Комплексы утренней зарядки и	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

	физкультмин уток в режиме дня школьника					
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
10	Учимся гимнастическ им упражнениям	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
11	Стилизованн ые способы передвижени я ходьбой и бегом	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
12	Акробатическ ие	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

	упражнения, основные техники					
13	Акробатическ ие упражнения, основные техники	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
14	Строевые упражнения и организующи е команды на уроках физической культуры	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
16	Стилизованн ые передвижени я (гимнастичес кий шаг, бег)	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
17	Гимнастичес кие упражнения с мячом	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
23	Разучивание прыжков в группировке	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
24	Прыжки в упоре на руках, толчком	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

	двумя ногами					
25	Чем отличается ходьба от бега	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
26	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
27	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
28	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
29	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

	разной скоростью передвижения					
30	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
31	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
32	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
33	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
34	Обучение прыжку в длину с места	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

	в полной координации					
35	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
36	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
37	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
38	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
39	Считалки для подвижных игр	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
40	Разучивание игровых	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

	действий и правил подвижных игр					
41	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
42	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
43	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
44	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
45	Разучивание подвижной игры «Не попади в	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

	болото»					
46	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
47	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
48	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
49	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
50	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
51	Разучивание подвижной	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

	игры «Брось-поймай»					
52	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
53	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
54	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
55	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
56	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

	минутный бег. Подвижные игры					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
64	Освоение	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

	испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	0			

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
3	Современные Олимпийские игры	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
4	Физическое развитие	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
5	Физические качества	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
6	Сила как физическое качество	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
7	Быстрота как физическое	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

	качество					
8	Выносливость как физическое качество	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
9	Гибкость как физическое качество	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
10	Развитие координации движений	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
11	Развитие координации движений	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
12	Закаливание организма	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
13	Утренняя зарядка	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
14	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
15	Строевые упражнения и команды	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
16	Строевые	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

	упражнения и команды					
17	Прыжковые упражнения	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
18	Прыжковые упражнения	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
19	Гимнастическая разминка	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
20	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
21	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
22	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
23	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
24	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
25	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
26	Танцевальные	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

	гимнастические движения					Матвеев А.П. 1-4 класс.pdf
27	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой	1	0	0		
28	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
29	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
30	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
31	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
32	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
33	Сложно	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

	координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке					
34	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
35	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
36	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
37	Сложно координированные беговые	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

	упражнения					
38	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
39	Игры с приемами баскетбола	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
40	Игры с приемами баскетбола	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
41	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
42	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
43	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
44	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

45	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
46	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
47	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
48	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
49	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
50	Футбольный бильярд	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
51	Футбольный бильярд	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
52	Бросок ногой	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
53	Бросок ногой	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
54	Подвижные игры на	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

	развитие равновесия					
55	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
56	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
57	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
59	Освоение правил и техники	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

	выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

	высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

	стоя на гимнастическом скамье. Подвижные игры					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
65	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
66	Освоение	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					a_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

	испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
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	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
2	История появления современного спорта	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
3	Виды физических упражнений	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
6	Составление индивидуального графика	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

	занятий по развитию физических качеств					
7	Закаливание организма под душем	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
9	Строевые команды и упражнения	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
10	Строевые команды и упражнения	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
11	Лазанье по канату	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
12	Лазанье по канату	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
14	Передвижения по гимнастическ	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

	ой скамейке					
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
16	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
17	Прыжки через скакалку	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
18	Прыжки через скакалку	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
19	Ритмическая гимнастика	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
20	Ритмическая гимнастика	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

23	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
25	Прыжок в длину с разбега	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
26	Прыжок в длину с разбега	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
27	Броски набивного мяча	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
28	Броски набивного мяча	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
29	Челночный бег	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
30	Челночный бег	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
31	Бег с ускорением на короткую	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

	дистанцию					
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
35	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
36	Спортивная игра баскетбол	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
37	Спортивная игра баскетбол	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

38	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
39	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
40	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
41	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
42	Спортивная игра волейбол	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
43	Спортивная игра волейбол	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

44	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
45	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
46	Спортивная игра футбол	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
47	Спортивная игра футбол	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
48	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
49	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

50	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
51	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
52	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
53	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
58	Освоение правил и	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

	<p>техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>					
59	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>	1	0	0		<p>https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf</p>

	Эстафеты					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
62	Освоение	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
64	Освоение правил и техники	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

	<p>выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры</p>					
65	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты</p>	1				<p>https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf</p>
66	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание</p>	1	0	0		<p>https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf</p>

	50м. Подвижные игры					
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
5	Оценка	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

	годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности					
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
9	Закаливание организма	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
11	Акробатическая комбинация	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
12	Акробатическая комбинация	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
13	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
14	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
16	Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
17	Обучение опорному прыжку	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
18	Обучение опорному прыжку	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
21	Висы и упоры на низкой	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

	гимнастическ ой перекладине					
22	Танцевальные упражнения "Летка-енка"	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
23	Танцевальные упражнения "Летка-енка"	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
24	Предупрежде ние травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивани я	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
29	Беговые упражнения	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
30	Беговые упражнения	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
31	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
32	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
33	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
34	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
35	Разучивание	1	0	0	https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

	подвижной игры «Подвижная цель»					Матвеев А.П. 1-4 класс.pdf
36	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
37	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
38	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
39	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
40	Разучивание	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура

	подвижной игры "Паровая машина"					Матвеев А.П. 1-4 класс.pdf
41	Разучивание подвижной игры "Гонка лодок"	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
42	Разучивание подвижной игры "Гонка лодок"	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
43	Упражнения из игры волейбол	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
44	Упражнения из игры волейбол	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
45	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
46	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
47	Упражнения из игры футбол	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
48	Упражнения	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

	из игры футбол					
49	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
50	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

	Эстафеты					
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
56	Освоение правил и	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

	<p>техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>					
57	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>	1	0	0		<p>https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf</p>

	Эстафеты.					
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
60	Освоение	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
62	Освоение правил и техники выполнения	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

	<p>норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p>					
63	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры</p>	1	0	0		<p>https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf</p>
64	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом</p>	1	0	0		<p>https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf</p>

	150г. Подвижные игры					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени					
68	Праздник "Большие гонки", посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1	0	0		https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		