

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
МАОУ - СОШ № 181

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Корнильцева М.С.

Приказ № 6 от
01.09.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1185815)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

г.Екатеринбург 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 физкультурминуток 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 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (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.

Коньки.

Техника безопасности на льду. Посадка конькобежца. Падение в группировке. Передвижения на коньках. Развитие координации и выносливости при помощи выполнения упражнений на коньках.

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, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Коньки.

Техника безопасности на льду. Посадка конькобежца. Падение в группировке. Передвижения на коньках: по прямой, змейкой. Развитие координации и выносливости при помощи выполнения упражнений на коньках.

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 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.

Коньки.

Техника безопасности на льду. Посадка конькобежца. Падение в группировке. Передвижения на коньках: по прямой, змейкой, на одной ноге. Торможение на коньках. Развитие координации и выносливости при помощи выполнения упражнений на коньках.

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 коньковой 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.

Коньки.

Техника безопасности на льду. Посадка конькобежца. Падение в группировке. Передвижения на коньках: по прямой, змейкой, на одной ноге. Развитие координации и выносливости при помощи выполнения упражнений на коньках.

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** 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 конькобежной 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;
- передвигаться на коньках по прямой;
- 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, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на коньках по прямой, змейкой и тормозить падением;
- 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, конькобежной, 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 коньках по прямой, змейкой, на одной ноге, скользить в стойке конькобежца и тормозить плугом, полуплугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в 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, конькобежной 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
1.2	Осанка человека	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
2.2	Коньки	6	0	6	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
2.3	Легкая атлетика	19	0	19	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
2.4	Подвижные и спортивные игры	10	0	10	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
Итого по разделу		47			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	0	13	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

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	3	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	9	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	0	8	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
2.2	Коньки	8	0	8	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
2.3	Легкая атлетика	12	0	12	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
2.4	Подвижные игры	10	0	10	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
Итого по разделу		38			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	0	15	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
Итого по разделу		15			
Название модуля					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

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	2	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
2.2	Легкая атлетика	9	0	9	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
2.3	Коньки	8	0	8	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
2.4	Плавательная подготовка	7	0	7	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
2.5	Подвижные и спортивные игры	9	0	9	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
Итого по разделу		45			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	0	15	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
Итого по разделу		15			
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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	3	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
1.2	Закаливание организма	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
2.2	Легкая атлетика	7	0	7	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
2.3	Коньки	8	0	8	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
2.4	Плавательная подготовка	6	0	6	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
2.5	Подвижные и спортивные игры	11	0	11	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
Итого по разделу		42			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17	0	17	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
Итого по разделу		17			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
2	Современные физические упражнения	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
6	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
7	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html

8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
9	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
10	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
11	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
12	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
13	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
14	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html

17	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
18	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
19	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
20	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
21	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
22	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
23	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
24	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
25	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
26	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html

27	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
28	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
29	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
30	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
31	Разучивание прыжков в группировке	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
32	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
34	Знакомство со льдом, комплекс ОРУ стоя на коньках	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
35	Обучение посадке конькобежца. Подвижные игры.	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html

36	Бег по прямой	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
37	Обучение падению в группировке	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
38	Совершенствование посадки конькобежца.	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
39	Обучение отталкиванию на коньках	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на коньках. Подвижные игры	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
41	Считалки для подвижных игр	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
42	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
43	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
44	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
45	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html

46	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
47	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
48	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
49	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
50	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
51	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
54	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html

55	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
56	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
57	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
58	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
59	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
60	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
3	Современные Олимпийские игры	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
4	Физическое развитие	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
5	Физические качества	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
6	Сила как физическое качество	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
7	Быстрота как физическое качество	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
8	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html

9	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
10	Выносливость как физическое качество	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
11	Развитие координации движений	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
12	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
13	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html

17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
18	Гибкость как физическое качество	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
19	Развитие координации движений	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
20	Строевые упражнения и команды	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
21	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
22	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
23	Утренняя зарядка	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
24	Прыжковые упражнения	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
25	Гимнастическая разминка	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
26	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html

27	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
28	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
29	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
31	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
32	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
33	Закаливание организма	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
34	Знакомство со льдом, комплекс упражнений стоя на коньках	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
35	Обучение посадке конькобежца.	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html

36	Бег по прямой. Подвижные игры.	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
37	Обучение падению в группировке	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
38	Совершенствование посадки конькобежца	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
39	Совершенствование бега со старта с сопротивлением.	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
40	Обучение отталкиванию на коньках. Бег по прямой	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
41	Катание на коньках змейкой	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на коньках 1 км. Эстафеты	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
43	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
44	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
45	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html

46	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
47	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
48	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
49	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
50	Футбольный бильярд	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
51	Бросок ногой	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
53	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
54	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
55	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html

56	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
57	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
58	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
59	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
60	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
61	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html

64	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	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

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		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
2	История появления современного спорта	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
3	Виды физических упражнений	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
7	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html

	длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
9	Броски набивного мяча	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
11	Челночный бег	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
12	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
13	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
15	Закаливание организма под душем	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
16	Строевые команды и упражнения	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html

17	Прыжки через скакалку	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
18	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
19	Лазанье по канату	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
20	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
21	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
22	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
23	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
24	Прыжки через скакалку	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
25	Ритмическая гимнастика	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
26	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html

27	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
29	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
30	Правила поведения в бассейне	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
31	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
32	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
33	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
34	Правила Т.Б. на коньках и на льду. Комплекс ОРУ стоя на коньках	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html

35	Повторить падение на льду(группировка) Совершенствование посадке конькобежца. Бег по прямой	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
36	Совершенствование бега со старта с сопротивлением. Упражнения на релаксацию	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
37	Торможение «плугом»	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
38	Совершенствование низкой посадки	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
39	Торможение «полуплугом»	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
40	Техника переноса ОЦТ с ноги на ногу в движении. Упражнения на восстановление	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
41	Посадка конькобежца. Бег по прямой.	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
42	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
43	Упражнения в плавании брассом	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html

44	Упражнения в плавании дельфином	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
45	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
46	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
47	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
48	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
49	Спортивная игра волейбол	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
50	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
51	Спортивная игра футбол	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
52	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
53	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html

54	Броски набивного мяча	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
55	Челночный бег	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
56	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
57	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
58	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
59	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на коньках 1 км. Эстафеты	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html

63	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	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html

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	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html

8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
9	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
10	Беговые упражнения	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
11	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
14	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	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
15	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html

	комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
18	Акробатическая комбинация	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
19	Акробатическая комбинация	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
20	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
21	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
22	Обучение опорному прыжку	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
23	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html

24	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
25	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
26	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
27	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
28	Подводящие упражнения	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
29	Упражнения с плавательной доской	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
30	Упражнения в скольжении на груди	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
31	Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
32	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
33	Правила Т.Б. на коньках и на льду. Комплекс ОРУ стоя на коньках	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html

34	Закаливание организма	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
35	Передвижение на коньках. Основная стойка, падение конькобежца, подъем после падения. Передвижения на коньках и скользящим шагом.	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
36	Выполнение упражнений на коньках. Передвижения на коньках.	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
37	Совершенствование посадки конькобежца.	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
38	Отталкивание на коньках. Бег по прямой.	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
39	Бег со старта с сопротивлением	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
40	Эстафета на коньках	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
41	Эстафета на коньках	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
42	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html

43	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
44	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
45	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
46	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
47	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
48	Упражнения из игры волейбол	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
49	Упражнения из игры волейбол	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
50	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
51	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
52	Упражнения из игры футбол	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html

53	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
54	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
55	Беговые упражнения	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
56	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
57	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
58	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на коньках 1 км. Эстафеты	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html

62	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	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html

67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

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

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Уроки физической культуры. Методические рекомендации.

1—4 классы / А. П. Матвеев., Акционерное общество "Издательство
"Просвещение"

Физическая культура: 1 класс : методическое пособие / Т. С. Лисицкая,
Л. А. Новикова., ООО "ДРОФА"

Физическая культура: 2 класс : методическое пособие / Т. С. Лисицкая,
Л. А. Новикова., ООО "ДРОФА"

Физическая культура: 3 класс : методическое пособие / Т. С. Лисицкая,
Л. А. Новикова., ООО "ДРОФА"

Физическая культура: 4 класс : методическое пособие / Т. С. Лисицкая,
Л. А. Новикова., ООО "ДРОФА"

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://prosv.ru/umk/physical-training-matveev-primary.html>

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/

<https://rosuchebnik.ru/catalog/predmet-fizicheskaya-kultura/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678568

Владелец Корнильцева Мария Святославна

Действителен с 04.03.2024 по 04.03.2025