

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Комитет Администрации Баевского района по образованию**

**МКОУ "Ситниковская СОШ"**

**СОГЛАСОВАНО**

педагогическим советом

протокол № 2

от 30.08.2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директором школы

\_\_\_\_\_ Оводовой Н.В.

приказ № 72/1

от 30.08.2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 6136352)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 3 – 4 классов

Составитель: Новикова С.В.

учитель начальных классов

**Ситниково 2024**

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 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.

##### Лыжная подготовка

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

##### Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на

месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

#### **4 КЛАСС**

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

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

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

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

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

###### *Оздоровительная физическая культура*

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

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

###### Гимнастика с основами акробатики

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

###### Лёгкая атлетика

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

###### Лыжная подготовка

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

###### 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 **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**

### **3 КЛАСС**

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- 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****3 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			



<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		66			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
1.2	Закаливание организма	1			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			
2.2	Легкая атлетика	9			Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
2.3	Лыжная подготовка	11			
2.4	Подвижные и спортивные игры	13			
Итого по разделу		47			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**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				
2	История появления современного спорта	1				
3	Виды физических упражнений	1				
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				
5	Дозировка физических нагрузок	1				
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru//catalog">http://school-collection.edu.ru//catalog</a>
7	Закаливание организма под душем	1				
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				
9	Строевые команды и упражнения	1				
10	Строевые команды и упражнения	1				
11	Лазанье по канату	1				
12	Лазанье по канату	1				
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1				

14	Передвижения по гимнастической скамейке	1				
15	Передвижения по гимнастической стенке	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a>
16	Передвижения по гимнастической стенке	1				Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
17	Прыжки через скакалку	1				<a href="http://school-collection.edu.ru//catalog">http://school-collection.edu.ru//catalog</a>
18	Прыжки через скакалку	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a>
19	Ритмическая гимнастика	1				Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
20	Ритмическая гимнастика	1				<a href="http://school-collection.edu.ru//catalog">http://school-collection.edu.ru//catalog</a>
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a>
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1				
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a>
25	Прыжок в длину с разбега	1				Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
26	Прыжок в длину с разбега	1				<a href="http://school-collection.edu.ru//catalog">http://school-collection.edu.ru//catalog</a>
27	Броски набивного мяча	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a>

28	Броски набивного мяча	1				Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
29	Челночный бег	1				<a href="http://school-collection.edu.ru//catalog">http://school-collection.edu.ru//catalog</a>
30	Челночный бег	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a>
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				<a href="http://school-collection.edu.ru//catalog">http://school-collection.edu.ru//catalog</a>
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				
35	Подвижные игры с приемами футбола	1				
36	Подвижные игры с приемами футбола	1				
37	Подвижные игры с приемами футбола	1				
38	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				
39	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru//catalog">http://school-collection.edu.ru//catalog</a>
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

	гимнастической скамье. Подвижные игры					<a href="http://school-collection.edu.ru//catalog">http://school-collection.edu.ru//catalog</a>
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru//catalog">http://school-collection.edu.ru//catalog</a>
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru//catalog">http://school-collection.edu.ru//catalog</a>
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru//catalog">http://school-collection.edu.ru//catalog</a>
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru//catalog">http://school-collection.edu.ru//catalog</a>



53	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				
54	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				
55	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				
56	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				
57	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				
58	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a>
59	Повороты на лыжах способом переступания	1				Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
60	Повороты на лыжах способом переступания	1				<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school- collection.edu.ru/catalog</a>
61	Повороты на лыжах способом переступания	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a>
62	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
63	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school- collection.edu.ru/catalog</a>
64	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a>
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
66	Подвижные игры с приемами	1				

	баскетбола					
67	Спортивная игра волейбол	1				
68	Спортивная игра волейбол	1				
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a>
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
71	Спортивная игра футбол	1				<a href="http://school-collection.edu.ru//catalog">http://school-collection.edu.ru//catalog</a>
72	Спортивная игра футбол	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a>
73	Подвижные игры с приемами футбола	1				
74	Подвижные игры с приемами футбола	1				
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				

	Бег на 1000м					
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.gi/urok/">http://1september.gi/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1				
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты.	1				
85	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				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.gi/urok/">http://1september.gi/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.gi/urok/">http://1september.gi/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a>

93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a>
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a>
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
100	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a>

	(тестов) 2-3 ступени					
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http: //www.fizkult-ura.ru/</a>
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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				
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http: //www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru//catalog</a>
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				
4	Влияние занятий физической	1				

	подготовкой на работу систем организма					
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
9	Закаливание организма	1				
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				
11	Акробатическая комбинация	1				
12	Акробатическая комбинация	1				
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
16	Поводящие упражнения для обучения	1				

	опорному прыжку					
17	Обучение опорному прыжку	1				
18	Обучение опорному прыжку	1				
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1				
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.gi/urok/">http://1september.gi/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.gi/urok/">http://1september.gi/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				



29	Беговые упражнения	1				
30	Беговые упражнения	1				
31	Метание малого мяча на дальность	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
32	Метание малого мяча на дальность	1				
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a>
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				

40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a>
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school- collection.edu.ru/catalog</a>
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a>
44	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				
45	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				
46	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school- collection.edu.ru/catalog</a>
47	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				
48	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a>
49	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
50	Разучивание подвижной игры «Гонка	1				<a href="http://school-">http://school-</a>

	лодок»					collection.edu.ru/catalog
51	Упражнения из игры волейбол	1				
52	Упражнения из игры баскетбол	1				
53	Упражнения из игры футбол	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
54	Упражнения из игры футбол	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a>
55	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
56	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>

61	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				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Я иду на урок физкультуры" <a href="http://1september.ru/urok/">http://1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
67	Освоение правил и техники	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

