

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамента Смоленской области по образованию и науке**  
**Отдел образования Администрации муниципального образования**  
**«Починковский район» Смоленской области**  
**МБОУ СШ №2 г. Починка**

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p align="center"><b>«Рассмотрено»</b><br/>Руководитель МО</p> <p><i>Сувьшине</i> /И.Н.Кузьмина/<br/>ФИО</p> <p>Протокол №1<br/>от «29»августа 2023 г.</p> | <p align="center"><b>«Согласовано»</b><br/>Заместитель директора по<br/>УВР</p> <p><i>Кал</i> /Е.А.Калинкина/<br/>ФИО</p> <p>от «30»августа 2023 г.</p> | <p align="center"><b>«Утверждаю»</b><br/>Директор школы</p> <p><i>Илларионова</i> /Ю.С.Илларионова/<br/>ФИО</p> <p>Приказ №131 «А»<br/>от «31»августа 2023 г.</p> |
|--|---|---|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физической культуре»

для 3-4 классов начального общего образования  
на 2023-2024 учебный год

**Починок 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе:

1. Примерной основной образовательной программы ФГОС начального общего образования.
2. Рабочая программа по физической культуре для 3-4 классов ориентирована на использование УМК, в который входят: Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Лях, А.А. Зданевич

### Место предмета в учебном плане

Рабочая программа по физической культуре в 3-4 классы рассчитана на 68 часа в год, 2 часа в неделю.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, футболу, лыжной подготовки. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и отдельно один час в четверти.

**Целью:** физического воспитания в начальной школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи** физического воспитания учащихся 3– 4 классов направлены:

- на **укрепление** здоровья учащихся, улучшения осанки, профилактику плоскостопия, содействия гармоничному развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- **овладение** школой движений;
- **развитие** интереса к самостоятельным занятиям ФК;
- **развитие** координационных и кондиционных способностей;
- **формирование** знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- **выработку** представлений об основных видах спорта;
- **приобщение** к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний,

умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программы направлено на освоение учащимися базовых знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует основной образовательной программе основного общего образования. Она включает все темы, предусмотренные федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования по физической культуре и авторской программой учебного курса.

### **Методы организации урока:**

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – используются при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазание по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазание).

Индивидуальный – используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей. Здоровьесберегающие технологии позволяют учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности.

### **Виды контроля**

Внутренняя оценка предметных и метапредметных результатов обучающихся включает в себя стартовое, текущее (формирующее) и промежуточное (итоговое) оценивание.

Предметом стартового оценивания, которое проводится в начале каждого учебного года, является определение остаточных знаний и умений, обучающихся относительно прошедшего учебного года, позволяющего организовать эффективно процесс повторения и определить эффекты от обучения за прошлый учебный год.

### **Формы стартового оценивания: сдача нормативов**

Предметом текущего (формирующего) оценивания является операциональный состав предметных способов действия и универсальные учебные действия для определения проблем и трудностей в освоении предметных способов действия и УУД и планирования работы по ликвидации возникших проблем и трудностей.

Формы текущего оценивания, персонифицированные мониторинговые исследования, уровневые контрольные тесты включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Ученик научится») и повышенного

уровня оценка планируемых результатов под условным названием «Ученик получит возможность научиться», проектные и исследовательские работы

Предметом промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия, а также УУД.

Формы промежуточной (итоговой) аттестации: типовые задания по оценке личностных результатов, сдача нормативов, сдача норм комплекса ГТО.

### **Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Градации положительной оценки зависят от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

#### **1. По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения.

Умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим действиям.

С целью проверки знаний проводятся различные методы:

- Метод опроса – применяется в устной и письменной форме, в паузах между выполнения упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных нагрузок.
- Программированный метод – заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществить опрос фронтально.
- Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимся в конкретной деятельности (например: изложение знаний в развитии силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.д.)

#### **2. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Основными методами оценки техники двигательного действия являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

1. Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будут оценивать;
2. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определёнными видами двигательных действий;
3. Вызов , как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия;
4. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.
5. Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

#### **3. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методами наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

#### **4. По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определённый период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определённых физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов.

Напротив: при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеет оценка за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Освоение учебной программы по физической культуре в 3-4 классах сопровождается промежуточной аттестацией, утверждённой учебным планом ОУ в форме зачета по практике и теории.

## **2. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

### ***Личностные результаты***

- освоение учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского «общества»;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику при знаках техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Ученик научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Ученик научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

### **Ученик научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приемы;
  - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
  - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
  - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
  - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### **Ученик получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

### 3. Содержание учебного предмета.

- по разделу *«Знания о физической культуре»* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

- по разделу *«Гимнастика с элементами акробатики»* — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед ич положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической папкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

- по разделу *«Легкая атлетика»* — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x 10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой,

преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

- по разделу «*Лыжная подготовка*» ~ передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение палением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой\*», «елочкой», а также спускаться восновной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

- по разделу «*Подвижные игры*» — игра в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Садкис резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы\*», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки\*», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы\*», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитника мл», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хо-пах», «Забросай противника мячами», «Точно н цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи - вороны», «Антivyшибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕУЧЕБНЫЕМАТЕРИАЛЫДЛЯУЧЕНИКА**

Рабочая программа по физической культуре для 3-4 классов ориентирована на использование УМК, в который входят: Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, М. Просвещение

## **ЦИФРОВЫЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕРЕСУРСЫИРЕСУРСЫСЕТИИНТЕРНЕТ**

Сайтnsportal.ru

Сайтfiz-ra-ura.jimdofree.com

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,<http://school-collection.edu.ru>,<http://www.openclass.ru>,<http://spo.1september.ru/urok>

-ЕдинаяКоллекцияцифровыхобразовательныхресурсовдляучрежденийобщегоина начального профессионального образования. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

- Сообществоучителейфизическойкультурынапортале«Сетьтворческихучителей» [http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

- Образовательныесайтыдляучителейфизическойкультуры[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/)

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3 КЛАСС

| №<br>п/<br>п   | Наименование разделов и тем программы              | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы   |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|--|
|  |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |  |
| <b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>         |  |                  |                    |                     |  |
| 1.1  | Знания о физической культуре                       | 1                |                    | 1                   | Урок "Из истории физической культуры"<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/</a>                         |
| Итого по разделу                                     |  | 1                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b> |  |                  |                    |                     |  |
| 2.1  | Измерение пульса на уроках физической культуры     | 1                |                    | 1                   | Урок "Физкультура"<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/</a>                  |
| 2.2  | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1                |                    | 1                   | Урок "Простые и сложные упражнения"<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a> |
| 2.3  | Физическая нагрузка                                | 1                |                    | 1                   | Урок "Простые и сложные упражнения"<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a> |
| Итого по разделу                                     |  | 3                |                    |                     |  |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                  |  |                  |                    |                     |  |
| <b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>  |  |                  |                    |                     |  |
| 1.1  | Закаливан  | 0.5              |                    | 0.5                 | Урок "Закаливание водой"   |

|  |  |     |  |     |  |
|--|--|-----|--|-----|--|
|  | ие<br>организма  |     |  |     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a>  |
| 1.2  | Дыхательная и зрительная гимнастика                          | 0.5 |  | 0.5 | Поле для свободного ввода  |
| Итого по разделу   |  | 1   |  |     |  |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |  |     |  |     |  |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                             | 10  |  | 10  | Урок "Гимнастика"<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/</a>   |
| 2.2  | Легкая атлетика  | 18  |  | 18  | Урок "Лёгкая атлетика"<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/</a> Урок "Как добиться укрепления мышц ног и рук"<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/</a> |
| 2.3  | Лыжная подготовка  | 12  |  | 12  | Урок "Техники подъемов"<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a>   |
| 2.4  | Подвижные и спортивные игры                                  | 16  |  | 16  | Урок "Подвижные игры"<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a>   |
| Итого по разделу   |  | 56  |  |     |  |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |     |  |     |  |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 7   |  | 7   | Поле для свободного ввода  |
| Итого по   |  | 7   |  |     |  |

|  |    |   |    |  |
|--|----|---|----|--|
| разделу                                      |    |   |    |  |
| <b>Раздел 4.Название</b>                     |    |   |    |  |
| <b>Итого</b>                                 | 0  |   |    |  |
| ОБЩЕЕ<br>КОЛИЧЕСТВО<br>ЧАСОВ ПО<br>ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 68 |  |

#### 4 КЛАСС

| №<br>п/п   | Наименование разделов<br>и тем программы   | Количество часов |                       |                        | Электронные (цифровые) образовательные<br>ресурсы   |
|--|--|------------------|-----------------------|------------------------|---|
|  |  | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |   |
| <b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>         |  |                  |                       |                        |   |
| 1.1  | Знания о физической<br>культуре  | 1                |                       | 1                      | Урок "Физическая культура"<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a>         |
| Итого по разделу                                     |  | 1                |                       |                        |   |
| <b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b> |  |                  |                       |                        |   |
| 2.1  | Самостоятельная<br>физическая подготовка   | 1                |                       | 1                      | Потребности организма<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a>              |
| 2.2  | Профилактика<br>предупреждения травм и<br>оказание первой помощи<br>при их возникновении | 1                |                       | 1                      | Правила предупреждения травматизма<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a> |
| Итого по разделу                                     |  | 2                |                       |                        |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                  |  |                  |                       |                        |   |
| <b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>  |  |                  |                       |                        |   |
| 1.1  | Упражнения для<br>профилактики<br>нарушения осанки и<br>снижения массы тела              | 1                |                       | 1                      | Правильная осанка<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/</a>                                |
| 1.2  | Закаливание организма  | 1                |                       | 1                      | Закаливание<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/</a>                                      |
| Итого по разделу                                     |  | 2                |                       |                        |   |

| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |  |    |   |    |  |
|--|--|----|---|----|--|
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                             | 10 |   | 10 | Гимнастика<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/</a>                          |
| 2.2  | Легкая атлетика  | 16 |   | 16 | Лёгкая атлетика<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/</a>                     |
| 2.3  | Лыжная подготовка  | 12 |   | 12 | Передвижение на лыжах<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/</a> |
| 2.4  | Подвижные и спортивные игры                                  | 15 |   | 15 | Подвижные игры<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/</a>                      |
| Итого по разделу   |  | 53 |   |    |  |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |    |   |    |  |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 10 |   | 7  | Поле для свободного ввода  |
| Итого по разделу   |  | 10 |   |    |  |
| <b>Название модуля</b>   |  |    |   |    |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 68 | 0 | 68 |  |

**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. История появления современного спорта          | 1                |                    |                     | 06.09         | Поле для свободного ввода1                   |
| 2     | Виды физических упражнений  | 1                |                    |                     | 08.09         | Поле для свободного ввода1                   |
| 3     | Измерение пульса на занятиях физической культурой                                     | 1                |                    |                     | 13.09         | Поле для свободного ввода1                   |
| 4     | Дозировка физических нагрузок   | 1                |                    |                     | 15.09         | Поле для свободного ввода1                   |
| 5     | Закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика                  | 1                |                    |                     | 20.09         | Поле для свободного ввода1                   |
| 6     | Правила поведения на уроках легкой атлетики. Равномерный бег.Прыжок в длину с разбега |                  |                    |                     | 22.09         |  |
| 7     | Равномерный бег   |                  |                    |                     | 27.09         |  |
| 8     | Броски набивного мяча   |                  |                    |                     | 29.09         |  |
| 9     | Броски набивного мяча   |                  |                    |                     | 04.10         |  |

|    |   |   |  |  |       |                            |
|----|---|---|--|--|-------|----------------------------|
| 10 | Челночный бег   |   |  |  | 06.10 |                            |
| 11 | Бег с ускорением на короткую дистанцию                                |   |  |  | 11.10 |                            |
| 12 | Беговые упражнения с координационной сложностью                       |   |  |  | 13.10 |                            |
| 13 | Беговые упражнения с координационной сложностью                       |   |  |  | 18.10 |                            |
| 14 | Спортивная игра баскетбол   |   |  |  | 20.10 |                            |
| 15 | Спортивная игра баскетбол   |   |  |  | 25.10 |                            |
| 16 | Спортивная игра баскетбол   |   |  |  | 27.10 |                            |
| 17 | Правила поведения на уроках гимнастики. Строевые команды и упражнения | 1 |  |  | 01.11 | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Строевые команды и упражнения   | 1 |  |  | 03.11 | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Лазанье по канату   | 1 |  |  | 08.11 | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Лазанье по канату   | 1 |  |  | 10.11 | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Передвижения по гимнастической скамейке                               | 1 |  |  | 15.11 | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Передвижения по гимнастической скамейке                               | 1 |  |  | 17.11 | Поле для свободного ввода1 |

|    |   |   |  |  |       |                            |
|----|---|---|--|--|-------|----------------------------|
| 23 | Передвижения по гимнастической стенке   | 1 |  |  | 22.11 | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Передвижения по гимнастической стенке   | 1 |  |  | 24.11 | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Прыжки через скакалку   | 1 |  |  | 29.11 | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Прыжки через скакалку   | 1 |  |  | 01.12 | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками                                     |   |  |  | 06.12 |                            |
| 28 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками                                     |   |  |  | 08.12 |                            |
| 29 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками                                     |   |  |  | 13.12 |                            |
| 30 | Подвижные игры с приемами баскетбола  |   |  |  | 15.12 |                            |
| 31 | Подвижные игры с приемами баскетбола  |   |  |  | 20.12 |                            |
| 32 | Подвижные игры с приемами баскетбола  |   |  |  | 22.12 |                            |
| 33 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 |  |  | 27.12 | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Передвижение на лыжах   | 1 |  |  | 29.12 | Поле для                   |

|    |  |   |  |  |       |                            |
|----|--|---|--|--|-------|----------------------------|
|    | одновременным двухшажным ходом                                   |   |  |  |       | свободного ввода1          |
| 35 | Повороты на лыжах способом переступания на месте                 | 1 |  |  | 10.01 | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Повороты на лыжах способом переступания на месте                 | 1 |  |  | 12.01 | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Повороты на лыжах способом переступания в движении               | 1 |  |  | 17.01 | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Повороты на лыжах способом переступания в движении               | 1 |  |  | 19.01 | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Повороты на лыжах способом переступания                          | 1 |  |  | 24.01 | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Повороты на лыжах способом переступания                          | 1 |  |  | 26.01 | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  |  | 31.01 | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  |  | 02.02 | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением          | 1 |  |  | 07.02 | Поле для свободного        |

|    |  |   |  |  |       |                            |
|----|--|---|--|--|-------|----------------------------|
|    |  |   |  |  |       | ввода1                     |
| 44 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением  | 1 |  |  | 09.02 | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Спортивная игра пионербол  |   |  |  | 14.02 |                            |
| 46 | Спортивная игра волейбол   |   |  |  | 16.02 |                            |
| 47 | Подвижные игры с элементами пионербола   |   |  |  | 21.02 |                            |
| 48 | Подвижные игры с элементами пионербола   |   |  |  | 22.02 |                            |
| 49 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО                          | 1 |  |  | 28.02 | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты             | 1 |  |  | 01.03 | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег на 3*10м. Эстафеты | 1 |  |  | 06.03 | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м                     | 1 |  |  | 07.03 | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м                     | 1 |  |  | 13.03 | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие        | 1 |  |  | 15.03 | Поле для свободного ввода1 |

|    |  |   |  |  |       |                            |
|----|--|---|--|--|-------|----------------------------|
|    | упражнения   |   |  |  |       |                            |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения   | 1 |  |  | 20.03 | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Эстафеты | 1 |  |  | 22.03 | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Эстафеты   | 1 |  |  | 27.03 | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | 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 |  |  | 29.03 | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | 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 |  |  | 03.04 | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и  | 1 |  |  | 05.04 | Поле для свободного        |

|                                     |   |    |   |    |       |                            |
|-------------------------------------|---|----|---|----|-------|----------------------------|
|                                     | техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени                       |    |   |    |       | ввода1                     |
| 61                                  | Правила поведения на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции. | 1  |   |    | 10.04 | Поле для свободного ввода1 |
| 62                                  | Низкий старта   | 1  |   |    | 12.04 | Поле для свободного ввода1 |
| 63                                  | Высокий старт   | 1  |   |    | 17.04 | Поле для свободного ввода1 |
| 64                                  | Прыжок в длину с места  | 1  |   |    | 19.04 | Поле для свободного ввода1 |
| 65                                  | Промежуточная аттестация. Итоговое тестирование.                        | 1  |   |    | 24.04 |                            |
| 66                                  | Метание малого мяча на дальность  | 1  |   |    | 26.04 | Поле для свободного ввода1 |
| 67                                  | Метание малого мяча на дальность  | 1  |   |    | 01.05 | Поле для свободного ввода1 |
| 68                                  | Челночный бег 3*10м   | 1  |   |    | 03.05 | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 | 0 | 68 |       |                            |

#### 4 КЛАСС

| №<br>п/<br>п | Тема урока  | Количество часов |                        |                         | Дата<br>изучен<br>ия | Электронные<br>цифровые<br>образователь<br>ные ресурсы |
|--------------|---|------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|--|
|              |   | Всего            | Контроль<br>ные работы | Практичес<br>кие работы |                      |  |
| 1            | Из истории развития физической культуры в России  | 1                |                        |                         | 04.09                | Поле для свободного ввода 1                            |
| 2            | Самостоятельная физическая подготовка   | 1                |                        |                         | 07.09                | Поле для свободного ввода 1                            |
| 3            | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. | 1                |                        |                         | 11.09                | Поле для свободного ввода 1                            |
| 4            | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела  | 1                |                        |                         | 14.09                | Поле для свободного ввода 1                            |
| 5            | Закаливание организма   | 1                |                        |                         | 18.09                | Поле для свободного ввода 1                            |
| 6            | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой   | 1                |                        |                         | 21.09                |  |
| 7            | Беговые упражнения  | 1                |                        |                         | 25.09                |  |

|    |   |   |  |  |       |                             |
|----|---|---|--|--|-------|-----------------------------|
| 8  | Беговые упражнения  | 1 |  |  | 28.09 |                             |
| 9  | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания                | 1 |  |  | 02.10 |                             |
| 10 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания                | 1 |  |  | 05.10 |                             |
| 11 | Прыжок в длину с места  | 1 |  |  | 09.10 |                             |
| 12 | Метание малого мяча на дальность                                | 1 |  |  | 12.10 |                             |
| 13 | Метание малого мяча на дальность                                | 1 |  |  | 16.10 |                             |
| 14 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми        | 1 |  |  | 19.10 |                             |
| 15 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»               | 1 |  |  | 23.10 |                             |
| 16 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»                     | 1 |  |  | 26.10 |                             |
| 17 | Правила безопасного поведения на уроках гимнастики. Предупрежде | 1 |  |  | 07.11 | Поле для свободного ввода 1 |

|    |  |   |  |  |       |                             |
|----|--|---|--|--|-------|-----------------------------|
|    | ние травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений        |   |  |  |       |                             |
| 18 | Акробатическая комбинация  | 1 |  |  | 09.11 | Поле для свободного ввода 1 |
| 19 | Акробатическая комбинация  | 1 |  |  | 13.11 | Поле для свободного ввода 1 |
| 20 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 |  |  | 16.11 | Поле для свободного ввода 1 |
| 21 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 |  |  | 20.11 | Поле для свободного ввода 1 |
| 22 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку                          | 1 |  |  | 23.11 | Поле для свободного ввода 1 |
| 23 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку                          | 1 |  |  | 28.11 | Поле для свободного ввода 1 |
| 24 | Обучение опорному прыжку   | 1 |  |  | 30.11 | Поле для свободного ввода 1 |
| 25 | Обучение опорному прыжку   | 1 |  |  | 04.12 | Поле для свободного ввода 1 |

|    |  |   |  |  |       |                             |
|----|--|---|--|--|-------|-----------------------------|
| 26 | Упражнения на гимнастической перекладине                               | 1 |  |  | 07.12 | Поле для свободного ввода I |
| 27 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»      | 1 |  |  | 14.12 |                             |
| 28 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»      | 1 |  |  | 18.12 |                             |
| 29 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина»                            | 1 |  |  | 21.12 |                             |
| 30 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина»                            | 1 |  |  | 25.12 |                             |
| 31 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»                               | 1 |  |  | 28.12 |                             |
| 32 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»                               | 1 |  |  | 11.01 |                             |
| 33 | Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Предупрежде | 1 |  |  | 15.01 | Поле для свободного ввода I |

|    |   |   |  |  |       |                             |
|----|---|---|--|--|-------|-----------------------------|
|    | ние травм на занятиях лыжной подготовкой                                    |   |  |  |       |                             |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  | 18.01 | Поле для свободного ввода 1 |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  | 22.01 | Поле для свободного ввода 1 |
| 36 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  | 25.01 | Поле для свободного ввода 1 |
| 37 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  | 29.01 | Поле для свободного ввода 1 |
| 38 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах                             | 1 |  |  | 01.02 | Поле для свободного ввода 1 |
| 39 | Имитационные упражнения в   | 1 |  |  | 05.02 | Поле для свободного ввода 1 |

|    |  |   |  |  |       |                                   |
|----|--|---|--|--|-------|-----------------------------------|
|    | передвижени<br>и на лыжах  |   |  |  |       |                                   |
| 40 | Передвижени<br>е на лыжах<br>одновременн<br>ым<br>одношажным<br>ходом с<br>небольшого<br>склона                | 1 |  |  | 08.02 | Поле для<br>свободного<br>ввода 1 |
| 41 | Передвижени<br>е на лыжах<br>одновременн<br>ым<br>одношажным<br>ходом с<br>небольшого<br>склона                | 1 |  |  | 12.02 | Поле для<br>свободного<br>ввода 1 |
| 42 | Передвижени<br>е на лыжах<br>одновременн<br>ым<br>одношажным<br>ходом с<br>небольшого<br>склона                | 1 |  |  | 15.02 | Поле для<br>свободного<br>ввода 1 |
| 43 | Передвижени<br>е<br>одношажным<br>одновременн<br>ым ходом по<br>фазам<br>движения и в<br>полной<br>координации | 1 |  |  | 19.02 | Поле для<br>свободного<br>ввода 1 |
| 44 | Передвижени<br>е<br>одношажным<br>одновременн<br>ым ходом по<br>фазам<br>движения и в<br>полной<br>координации | 1 |  |  | 22.02 | Поле для<br>свободного<br>ввода 1 |

|    |  |   |  |  |       |                             |
|----|--|---|--|--|-------|-----------------------------|
| 45 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Упражнения из игры волейбол                      | 1 |  |  | 26.02 | Поле для свободного ввода I |
| 46 | Упражнения из игры волейбол  | 1 |  |  | 29.02 | Поле для свободного ввода I |
| 47 | Упражнения из игры баскетбол   | 1 |  |  | 04.03 | Поле для свободного ввода I |
| 48 | Упражнения из игры вбаскетбол  | 1 |  |  | 07.03 | Поле для свободного ввода I |
| 49 | Упражнения из игры футбол  | 1 |  |  | 11.03 | Поле для свободного ввода I |
| 50 | Упражнения из игры футбол  | 1 |  |  | 14.03 | Поле для свободного ввода I |
| 51 | Упражнения из игры футбол  | 1 |  |  | 18.03 | Поле для свободного ввода I |
| 52 | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время | 1 |  |  | 21.03 | Поле для свободного ввода I |
| 53 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на                                       | 1 |  |  | 01.04 | Поле для свободного ввода I |

|    |  |   |  |  |       |                             |
|----|--|---|--|--|-------|-----------------------------|
|    | 30м.<br>Эстафеты   |   |  |  |       |                             |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры                                  | 1 |  |  | 04.04 | Поле для свободного ввода 1 |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м   | 1 |  |  | 08.04 | Поле для свободного ввода 1 |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  | 11.04 | Поле для свободного ввода 1 |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения                                     | 1 |  |  | 15.04 | Поле для свободного ввода 1 |

|    |  |   |  |  |       |                             |
|----|--|---|--|--|-------|-----------------------------|
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты   | 1 |  |  | 18.04 | Поле для свободного ввода 1 |
| 59 | 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 |  |  | 22.04 | Поле для свободного ввода 1 |
| 60 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени  | 1 |  |  | 25.04 | Поле для свободного ввода 1 |
| 61 | Промежуточная аттестация .Итоговое   | 1 |  |  | 02.05 | Поле для свободного ввода 1 |

|  |  |    |   |   |       |                                   |
|--|--|----|---|---|-------|-----------------------------------|
|  | тестировани<br>е.  |    |   |   |       |                                   |
| 62   | Беговые<br>упражнения  | 1  |   |   | 06.05 | Поле для<br>свободного<br>ввода 1 |
| 63   | Прыжок в<br>высоту с<br>разбега<br>способом<br>перешагивани<br>я | 1  |   |   | 08.05 | Поле для<br>свободного<br>ввода 1 |
| 64   | Прыжок в<br>высоту с<br>разбега<br>способом<br>перешагивани<br>я | 1  |   |   | 13.05 | Поле для<br>свободного<br>ввода 1 |
| 65   | Прыжок в<br>длину с места  | 1  |   |   | 16.05 | Поле для<br>свободного<br>ввода 1 |
| 66   | Метание<br>малого мяча<br>на дальность                           | 1  |   |   | 20.05 | Поле для<br>свободного<br>ввода 1 |
| 67   | Метание<br>малого мяча<br>на дальность                           | 1  |   |   | 23.05 | Поле для<br>свободного<br>ввода 1 |
| 68   | Челночный<br>бег 3*10м.<br>Эстафеты                              | 1  |   |   | 27.05 | Поле для<br>свободного<br>ввода 1 |
| ОБЩЕЕ<br>КОЛИЧЕСТВО<br>ЧАСОВ ПО<br>ПРОГРАММЕ |  | 68 | 0 | 0 |       |                                   |

## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Рабочая программа по физической культуре для 3-4 классов ориентирована на использование УМК, в который входят: Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, М. Просвещение

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Сайт [portal.ru](http://portal.ru)

Сайт [fiz-ra-ura.jimdofree.com](http://fiz-ra-ura.jimdofree.com)

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>, <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>, <http://spo.1september.ru/urok>

-

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

- Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/)