


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Администрация города Рубцовска
МБОУ Гимназия №11


РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей
физической культуры и
ОБЖ


Данько Н.А.
Протокол №1 от «27»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР


Шустрова Г.Н.
Протокол №1 от «29»
августа 2024 г.



Шуткова Л.С.
Приказ № 300 от «29»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3309264)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 «Б», «Г» классов.

Рубцовск, 2024

Учебно-тематическое планирование

по физической культуре

Классы - 4 «Б», «Г»

Учитель: Михайлова Наталья Дмитриевна

Количество часов: на год 68 часов, в неделю 2 часа;

 I полугод. 31

 II полугод 37

Из них: контрольных работ _____

 I полугод. _____

 II полугод. _____

практических работ _____

 I полугод. _____

 II полугод. _____

лабораторных работ _____

 I полугод. _____

 II полугод. _____

 экскурсии _____

 I полугод. _____

 II полугод. _____

развитие речи _____

 I полугод. _____

 II полугод. _____

внеклассное чтение _____

 I полугод. _____

 II полугод. _____

Учебник:

Учебник Физическая культура: 3-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана - Граф, 2014

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее количество часов для изучения физической культуры в 4 классе составляет 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

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.

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 **4 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

4 КЛАСС

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

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

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 «Б», «Г» КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
2.2	Легкая атлетика	12	0	0	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
2.3	Лыжная подготовка	10	0	0	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
2.4	Подвижные и спортивные игры	17	0	0	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
Итого по разделу		51			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	0	0	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 4 «Б», «Г» КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Конт роль ные работ ы	Прак тичес кие работ ы	По плану	По факту	
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта.	1	0	0	02.09.		Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
2	Виды физических упражнений. Дозировка физических нагрузок.	1	0	0	05.09.		Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
3	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1	0	0	09.09.		Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
4	Челночный бег. Эстафеты.	1	0	0	12.09.		Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1	0	0	16.09.		Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
6	Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1	0	0	19.09.		Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
7	Беговые упражнения с координационной сложностью.	1	0	0	23.09.		Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova

8	Прыжковые упражнения с координационной сложностью.	1	0	0	26.09.	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
9	Прыжок в длину с разбега.	1	0	0	30.09	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1	0	0	03.10.	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	0	07.10.	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1	0	0	14.10.	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
13	Правила ТБ на уроках гимнастики с основами акробатики. Строевые команды и упражнения.	1	0	0	17.10.	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
14	Строевые команды и упражнения.	1	0	0	21.10.	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
15	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	0	0	24.10.	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
16	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	0	0	24.10.	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
17	Передвижения по гимнастической стенке.	1	0	0	07.11.	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova

18	Передвижения по гимнастической стенке.	1	0	0	11.11.	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
19	Прыжки через скакалку.	1	0	0	14.11.	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
20	Прыжки через скакалку.	1	0	0	18.11.	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova Поле для свободного ввода1
21	Лазанье по канату.	1	0	0	21.11.	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
22	Лазанье по канату.	1	0	0	25.11.	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
23	Ритмическая гимнастика.	1	0	0	28.11.	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
24	Ритмическая гимнастика.	1	0	0	02.12	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petr
25	Правила ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	0	0	05.12.	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
26	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	0	0	09.12.	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
27	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	0	0	12.12.	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova

28	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	0	0	16.12.	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
29	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	0	0	19.12.	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
30	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	0	0	23.12.	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrovae
31	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	0	0	26.12.	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
32	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	0	0	09.01	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
33	Измерение пульса на занятиях физической культуры.	1	0	0	13.01	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
34	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени.	1	0	0	16.01	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	0	20.01	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	0	0	23.01	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova

37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	0	27.01	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	0	30.01	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
39	Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	0	0	03.02	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
40	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	0	06.02	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
41	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	10.02	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
42	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	0	0	13.02	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
43	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	0	0	17.02	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
44	Повороты на лыжах способом переступания.	1	0	0	20.02	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
45	Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1	0	0	24.02	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
46	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1	0	0	27.02	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova

							-kultura-3-4-klass-petrova
47	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1	0	0	03.03		Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
48	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1	0	0	06.03		Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova Поле для свободного ввода1
49	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1	0	0	10.03		Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1	0	0	13.03		Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
51	Правила ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Подвижные игры с приёмами волейбола.	1	0	0	17.03		Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
52	Подвижные игры с приёмами волейбола.	1	0	0	20.03		Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
53	Подвижные игры с приёмами волейбола.	1	0	0	31.03.		Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
54	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	0	0	03.04		Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
55	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	0	0	07.04.		Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova Поле для свободного ввода1

56	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1	0	0	10.04.	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
57	Подвижные игры с приемами футбола. Эстафеты.	1	0	0	14.04.	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova Поле для свободного ввода1
58	Подвижные игры с приемами футбола. Эстафеты	1	0	0	17.04.	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
59	Спортивная игра футбол.	1	0	0	21.04.	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
60	Спортивная игра футбол.	1	0	0	24.04.	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
61	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1	0	0	28.04.	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
62	Челночный бег.	1	0	0	01.05	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
63	Беговые упражнения с координационной сложностью.	1	0	0	05.05.	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
64	Бег с преодолением препятствий.	1	0	0	08.05.	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
65	Прыжок в длину с разбега.	1	0	0	12.05.	Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova

66	Метание теннисного мяча в цель.	1	0	0	15.05.		Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г.	1	0	0	19.05.		Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1	0	0	22.05.		Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 3-4 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Научно-практический журнал «Завуч начальной школы № 3»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Электронный учебник <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova>

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

Инфоурок <https://infourok.ru/>

