

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

МО «Радищевский район»

МБОУ "Октябрьская средняя школа"

Приложение к ООП
НОО в новой редакции,
утвержденной приказом
№143-О от 23.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3-4 классов

п. Октябрьский, 2023

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения 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.

Метапредметными результатами 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ученик получит возможность научиться:

К концу 3 класса

- – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- – использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- – измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- – организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное
- судейство;
- – соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- – организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- – выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- – выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях

К концу 4 класса

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в

подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);

- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; - понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.
 - стремления к совершенствованию физического развития;
 - саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.
 - руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
 - рассказывать об истории развития физической культуры в России в 17-19 вв.;
 - понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
 - понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
 - составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
 - рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
 - выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
 - выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
 - метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
 - выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
 - преодолевать препятствие высотой до 100 см;
 - выполнять комплексы ритмической гимнастики,
 - выполнять вис согнувшись, углом;
 - передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять элементы спортивных игр;
 - измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
 - определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
 - называть нетрадиционные виды гимнастики;
 - определять способы регулирования физической нагрузки;
 - самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
 - выполнять комбинации из элементов акробатики;
 - самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
 - организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
 - играть в спортивные игры по упрощённым правилам.
 - самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
 - планировать свои действия во время подвижных игр;
 - следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
 - руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
 - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
 - находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.
- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
 - определять наиболее эффективные способы достижения результата;
 - самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
 - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.
- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в 17-19 вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.
- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 класс (102 часа – 3 часа в неделю)

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках.

Вид программного материала: основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Развитие физической культуры в России в XVII-XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузок по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Вид программного материала: физическое совершенствование

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по одному в движении с поворотом.

Раздел программы: лёгкая атлетика и подвижные игры

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до «ин», бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом (перешагивание), в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360*, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Раздел программы: гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения а на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, углом, преодоление полосы препятствий.

Раздел программы: лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе

Организующие команды и приёмы: повторить изученные в I-III классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.

Повороты: переступанием на месте, в движении. Спусков основной, низкой стойке.

Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором».

Раздел программы: легкая атлетика, подвижные и спортивные игры

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».

4 класс (102 часа – 3 часа в неделю)

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках.

Вид программного материала: основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Развитие физической культуры в России в XVII-XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузок по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Вид программного материала: физическое совершенствование

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по ному в движении с поворотом.

Раздел программы: лёгкая атлетика и подвижные игры

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до «ин», бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом (перешагивание), в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360*, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Раздел программы: гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения а на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, углом, преодоление полосы препятствий.

Раздел программы: лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе

Организующие команды и приёмы: повторить изученные в I-III классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.

Повороты: переступанием на месте, в движении. Спусков основной, низкой стойке.

Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором».

Раздел программы: легкая атлетика, подвижные и спортивные игры

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».

Тематическое планирование

3 класс

Раздел.	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы программы воспитания/ эл.ресурсы
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14)	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.	1	Ведение диалога
	2	Челночный бег. Зарождение Олимпийских игр	1	Викторина
	3	К.р. Бег (30 м). Физические качества сила, быстрота, выносливость	1	
	4	Бег с ускорением (60 м). Физические качества гибкость и равновесие	1	
	5	Равномерный бег (7 мин). Закаливание	1	
	6	Равномерный бег (8 мин). Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	1	
	7	К.р. Бег 1 км без учета времени. Понятие длины и массы тела	1	Edukont.ru
	8	К.р. Прыжки в длину с места. Правильная осанка	1	Edukont.ru
	9	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1	Edukont.ru
	10	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.	1	Edukont.ru
	11	Прыжок с высоты (до 40 см).	1	Edukont.ru
	12	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	Edukont.ru
	13	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	Edukont.ru

	14	Метание набивного мяча.	1	Edukont.ru
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (12)	15	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	Работа в группе (обучение работать в команде)
	16	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты.	1	
	17	Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты.	1	
	18	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	1	
	19	Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.	1	
	20	Игра «Вызов номера». Эстафеты.	1	
	21	Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	1	
	22	Игра «Птица в клетке». Эстафеты.	1	
	23	Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1	
	24	Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	1	
	25	Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1	
	26	Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	1	
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (21)	27	Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	Ведение диалога
	28	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам	1	Edukont.ru
	29	Группировка. Перекаты в группировке	1	Edukont.ru
	30	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1	Edukont.ru
	31	Упоры, седы, упражнения в группировке	1	Edukont.ru
	32	Стойка на лопатках Стойка на лопатках, согнув ноги	1	Edukont.ru
	33	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1	Edukont.ru
	34	Кувырок вперед.	1	Edukont.ru
	35	Кувырок в сторону.	1	Edukont.ru
	36	К.р. Акробатическая комбинация	1	Edukont.ru
	37	Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».	1	Edukont.ru
	38	Поднимание согнутых и прямых ног в висе	1	Edukont.ru
	39	Вис на согнутых руках.	1	Edukont.ru
	40	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне.	1	Edukont.ru
	41	Комбинация на бревне	1	Edukont.ru
	42	Лазание по канату.	1	Edukont.ru
	43	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла	1	Edukont.ru
	44	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине	1	Edukont.ru
	45	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях	1	
	46	Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе.	1	
	47	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	1	
Лыжная подготовка (21)	48	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения.	1	Ведение диалога

	49	Ступающий шаг без палок. Повороты на месте.	1	
	50	Ступающий шаг с палками. Повороты на месте.	1	
	51	Скользкий шаг без палок. Повороты на месте.	1	
	52	Скользкий шаг без палок. Повороты на месте.	1	
	53	Скользкий шаг с палками. Подъемы. Повороты.	1	
	54	Повороты. Подъемы. Скользящий шаг.	1	
	55	Спуски и подъемы. Скользящий шаг.	1	
	56	Спуски, подъемы, повороты. Ступающий и скользящий шаг.	1	
	57	Попеременно двухшажный ход с палками. Спуски, подъемы, повороты.	1	Взаимоуважение и взаимовыручка
	58	Попеременно двухшажный ход. Спуски, подъемы, повороты.	1	
	59	Попеременно двухшажный ход. Спуски, подъемы, повороты.	1	
	60	Ступающий, скользящий шаг. Попеременно двухшажный ход. Подъемы. Повороты.	1	
	61	Ступающий, скользящий шаг. Попеременно двухшажный ход. Спуски. Повороты.	1	
	62	Повороты переступанием. П/И.	1	Взаимодействие друг с другом
	63	Повороты переступанием. П/И.	1	
	64	Подъемы и спуски под склон. П/И.	1	
	65	Подъем лесенкой наискось. П/И.	1	
	66	Катание с гор. Подвижные игры на лыжах.	1	Edukont.ru
	67	Катание с гор. Подвижные игры на лыжах.	1	Edukont.ru
	68	Передвижение на лыжах до 1 км. П/И.	1	Edukont.ru
Подвижные игры на основе баскетбола (24)	69	Ловля и передача мяча в движении.	1	Edukont.ru
	70	Ведение мяча на месте.	1	Edukont.ru
	71	Броски в цель	1	Edukont.ru
	72	Ведение на месте. Броски в цель.	1	Edukont.ru
	73	Игра «Попади в обруч».	1	Edukont.ru
	74	Игра «Передал - садись».	1	Взаимодействие друг с другом
	75	Броски в цель. Игра «Передал - садись».	1	
	76	Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему».	1	
	77	Броски в щит	1	
	78	Игра «Мяч соседу».	1	
	79	Броски в кольцо	1	
	80	Развитие координационных способностей	1	
	81	Игра «Передача мяча в колоннах».	1	
	82	Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	
	83	Игра в мини-баскетбол.	1	Создание команды
	84	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1	Edukont.ru
	85	Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.	1	Edukont.ru

	86	Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	Edukont.ru
	87	Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».	1	Edukont.ru
	88	Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель	1	Edukont.ru
	89	Ловля и передача мяча. «Школа мяча».	1	Edukont.ru
	90	Ведение мяча. «Школа мяча».	1	Edukont.ru
	91	Игра «Гонка мячей по кругу».	1	
	92	«Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(10)	93	Челночный бег. К.р. Бег (30 м).	1	
	94	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь». Равномерный бег (6 мин).	1	
	95	К.р. Кросс 1 км без учета времени	1	Edukont.ru
	96	Игры и эстафеты с бегом на местности. Прыжок с места.	1	Edukont.ru
	97	К.р. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1	Edukont.ru
	98	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.	1	Edukont.ru
	99	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.	1	Edukont.ru
	100	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	Edukont.ru
	101	К.р. Метание малого мяча на дальность с места	1	Edukont.ru
	102	К.р. Метание малого мяча на дальность с места	1	Edukont.ru

Тематическое планирование 4 класс

Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Эл.ресурсы
Теоретические знания процессе каждого урока)			(в

Легкая атлетика и подвижные игры		24ч.	
1 2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми	1	Edukont.ru
3	История зарождения физической культуры в России	1	Edukont.ru
4	Влияние занятий физической культурой на работу сердца, легких.	1	Edukont.ru
5	Бег с высоким подниманием бедра.	1	Edukont.ru
6	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы	1	Edukont.ru
7	Челночный бег 3х10 м. (1 ч)	1	Edukont.ru
8	Положение - "низкий старт"	1	Edukont.ru
9	Бег на 30 метров на время.	1	Edukont.ru
10	Прыжок в высоту с бокового разбега способом "перешагивание"	1	Edukont.ru
11	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад	1	Edukont.ru
12	Равномерный медленный бег.	1	Edukont.ru
13	Комплекс упражнений с гимнастическими палками	1	Edukont.ru
14	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1	Edukont.ru
15	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Edukont.ru
16	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	1	Edukont.ru
17	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	1	Edukont.ru
18	Броски набивного мяча 1 (кг) от груди на дальность	1	Edukont.ru
19	Броски набивного мяча 1 (кг) от груди на дальность	1	Edukont.ru
20	Преодоление препятствий.	1	Edukont.ru
21	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1	Edukont.ru
22	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	Edukont.ru
23	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1	Edukont.ru
24	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	Edukont.ru
25	Подвижные игры.	1	Edukont.ru
Гимнастика		25ч.	
26	Правила поведения на уроках гимнастики.	1	Edukont.ru
27	Кувырок вперёд	1	Edukont.ru
28	Лазание по канату в три приема.	1	Edukont.ru

29	Лазание по канату в три приема.	1	Edukont.ru
30	Изменение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1	Edukont.ru
31	Вис углом.	1	Edukont.ru
32	«Мост» из положения лежа на спине.	1	Edukont.ru
33	Вис согнувшись.	1	Edukont.ru
34	Комплекс ритмической гимнастики.	1	Edukont.ru
35	Кувырок назад.	1	Edukont.ru
36	Перелезание через препятствие (высота 90 см	1	Edukont.ru
37	Вис на согнутых руках	1	Edukont.ru
38	Переползание по пластунски	1	Edukont.ru
39	Переползание по пластунски	1	Edukont.ru
40	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	1	Edukont.ru
41	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	1	Edukont.ru
42	Комбинация из элементов акробатики	1	Edukont.ru
43	Комбинация из элементов акробатики	1	Edukont.ru
44	Полоса препятствий	1	Edukont.ru
45	Полоса препятствий.	1	Edukont.ru
46	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1	Edukont.ru
47	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1	Edukont.ru
48	Подвижные игры.	1	Edukont.ru
49	Подвижные игры.	1	Edukont.ru
50	Подвижные игры.	1	Edukont.ru
Лыжная подготовка и подвижные игры		21ч.	
51	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1	Ведение диалога
52	Повторение поворотов переступанием на месте	1	Edukont.ru
53	Поворот переступанием в движении	1	Edukont.ru
54	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	Edukont.ru
55	Спуск в основной стойке	1	Edukont.ru
56	Спуск в низкой стойке	1	Edukont.ru
57	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений	1	Edukont.ru

58	Подъём «лесенкой».	1	Edukont.ru
59	Подъём «Ёлочкой».	1	Edukont.ru
60	Торможение падением.	1	Edukont.ru
61	Равномерное передвижение по дистанции	1	Edukont.ru
62	Торможение «Плугом».	1	Edukont.ru
63	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	1	Edukont.ru
64	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	1	Edukont.ru
65	Спуски и подъёмы изученными способами	1	Edukont.ru
66	Равномерное передвижение.	1	Edukont.ru
67	Равномерное передвижение.	1	Edukont.ru
68	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках	1	Edukont.ru
69	Равномерное передвижение.	1	Edukont.ru
70	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках	1	Edukont.ru
71	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках	1	Edukont.ru
Подвижные игры и легкая атлетика		32ч.	
72	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1	Работа в группе (обучение работать в команде)
73	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств	1	
74	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	
75	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1	
76	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	Edukont.ru
77	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1	Edukont.ru
78	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1	Edukont.ru
79	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	Edukont.ru
80	Подвижные игры	1	Edukont.ru
81	Подвижные игры	1	Edukont.ru
82	Смыкание приставными шагами в шеренге.	1	Edukont.ru
83	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	Edukont.ru
84	Прыжки с высоты.	1	Edukont.ru
85	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».	1	Edukont.ru
86	Метание малого мяча на дальность.	1	
87	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	1	
88	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-	1	

	вверх.		
89	Соревновательные упражнения и их отличия от физических упражнений	1	
90	Ведение баскетбольного мяча.	1	
91	Ведение баскетбольного мяча.	1	
92	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1	
93	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1	
94	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1	
95	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1	
96	Ведение футбольного мяча.	1	
97	Ведение футбольного мяча.	1	
98	Совершенствование элементов спортивных игр	1	
99	Совершенствование элементов спортивных игр	1	
100	Бег на 30 м	1	
101	Челночный бег 3х10 м.	1	
102	Совершенствование элементов спортивных игр.	1	

Нормы ГТО для 3-4 классов.

Учащимся предлагается список из 9-11 испытаний, часть из которых обязательны, а другие можно пройти по выбору. Перечень обязательных испытаний у разных возрастных категорий отличается. Сюда могут входить, например, челночный бег, бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину, подтягивания, наклоны. В число тестов по выбору могут входить такие, как плавание, бег на лыжах, стрельба из пневматической винтовки, туристический поход с проверкой туристических навыков и другие. Нормативы для каждой категории участников разделены по степени сложности на три типа, соответствующие золотому, серебряному и бронзовому знаку.

2 ступень - Нормы ГТО для школьников 9-10 лет

Б - бронзовый значок **С** - серебряный значок **З** - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Б	С	З	Б	С	З
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук упоре лежа	9	12	16	5	7	12

	на полу (кол-во раз)						
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами	Ладонями	Пальцами	Ладонями		
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 2 км по пресеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							