

«ПРИНЯТО»

на педагогическом совете МБОУ СОШ № 1

протокол № 9 от 28.08.2020



«УТВЕРЖДЕНО»

приказом директора МБОУ СОШ № 1

№ 185 от 31.08.2020

Рабочая программа по Физической культуре

(название учебной дисциплины)

УМК А.П.Матвеева

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1» г. Чайковский

для 4 А, Б, В, Г класса на 2020/21 уч. год

Учитель:

Кустова Мария Александровна

Рабочая программа включает разделы:

- пояснительную записку, включающую перечень нормативных правовых документов, на основании которых разработана рабочая программа, цели и задачи курса, сведения о программе, УМК, место учебного предмета в учебном плане, требования к уровню подготовки обучающихся в 4 классе, основные содержательные линии, формы организации и основные виды деятельности, описание материально-технического обеспечения;
- календарно-тематическое планирование, содержащее перечень разделов и тем уроков, формы контроля, основное содержание тем или основные понятия, дату;

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.Нормативные правовые документы	ФГОС НОО, Образовательная программа МБОУ СОШ № 1, Учебный план МБОУ СОШ № 1 на 2020/21 учебный год, Примерная программа по физической культуре. 4 класс к УМК А.П. Матвеева М.: Просвещение, 2019. Локальные акты: Положение о рабочей программе МБОУ СОШ № 1, Положение «Об оценивании и аттестации обучающихся на занятиях по физической культуре».
2. Цели и задачи курса	<p>Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.</p> <p>Решая задачи физического воспитания, 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.</p> <p>Задачи физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none">- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

	- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)
3.Сведения о программе, УМК	Программа разработана на основе рабочей программы по физической культуре. 4 класс к УМК А.П. Матвеева М.: Просвещение, 2019, Комплексная программа физического воспитания В.И.Ляха, А.А. Зданевича 1-11 классов. / Составитель Каинов А.Н., Курьерова Г.И. М.: Учитель, 2015.
4. Место учебного курса в учебном плане	Данный предмет является составной частью предметной области Физическая культура. Курс в 4 классе рассчитан на 102 часа, по 3 часа в неделю. Изучается в течение 34 учебных недель.
5. Требования к результатам обучения.	<p>Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — выявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <p>Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> — описать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; — выявлять ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; — организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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; — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. <p>Предметные результаты освоения четвертого года изучения учебного предмета «Физическая культура» должны отражать сформированность умений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Знания о физической культуре <ul style="list-style-type: none"> - описывать технику выполнения изученных гимнастических, акробатических, легкоатлетических упражнений; - излагать историю зарождения Олимпийских игр; знать не менее 10 олимпийских видов спорта (отдельно зимних, летних); излагать общее представление о ГТО; понимать и раскрывать правила техники безопасности в зале и на улице, знать принципы закаливания; - знать правила основных спортивных и подвижных игр. 2) Способы физкультурной деятельности

	<p>-выбирать и уметь выполнять общеразвивающие упражнения; применять упражнения при самостоятельных занятиях.</p> <p>- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры;</p> <p><i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</i></p> <p>- сравнивать динамику развития физических качеств и способностей;</p> <p>- уметь использовать технику контроля за соблюдением своего самочувствия, уметь определять ЧСС.</p> <p><i>Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения</i></p> <p>- участвовать в ролевых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.</p> <p>3) Физическое совершенствование</p> <p>- демонстрировать технику перемещения ходьбой, бегом и прыжками различными способами.</p> <p>-демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических, акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, координационных способностей;</p> <p>- демонстрировать универсальные умения ходьбы на лыжах;</p> <p>- демонстрировать навыки владения мячом в подвижных и спортивных играх.</p>
6. Содержание учебного предмета	<p>Разделы: 1. Знания о физической культуре (в процессе уроков).</p> <p>2. Акробатика.</p> <p>3. Легкая атлетика.</p> <p>4. Лыжная подготовка.</p> <p>5. Подвижные и спортивные игры.</p>
7. Виды и формы организации учебного процесса	<ul style="list-style-type: none"> • Формы организации урока: совместная с учителем учебно-познавательная деятельность, организованная поточно или фронтально; работа в группах и индивидуально, самостоятельная работа детей. • Основные виды деятельности: двигательная, игровая, соревновательная.
8. Виды и формы контроля	<p>Формы контроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> • самоконтроль • текущий контроль • итоговый контроль, включающий проведение зачетов, тестирования, творческого задания (кроссворды, сообщение, проекты, рисунки). <p>Программа может быть скорректирована с учетом погодных условий и материально – технического обеспечения зала.</p> <p>Итоговая отметка за четверть выставляется по среднему арифметическому значению всех отметок за четверть.</p>

	<p>Итоговая отметка за год выставляется по среднему арифметическому значению отметок за I, II, III, IV четвертей и промежуточной аттестации.</p> <p>За курс 4 класса будет проведена промежуточная аттестация в конце года в виде тестирования по правилам техники безопасности. Оценивание осуществляется по количеству правильных ответов: 100-90% - 5, 89-65% - 4, 64-40% - 3.</p>
9. Материально-техническое обеспечение,	<p>Для реализации программы используются:</p> <p>ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ</p> <p>Учебник: Физическая культура. 4 класс: учебник для общеобразовательных организаций/ А.П.Матвеев. _ М.: Просвещение, 2019</p> <p>СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ: мячи резиновые, волейбольные, футбольные, для метания; скакалки, обручи, мешочки с песком, палочки эстафетные,</p> <p>Спортивно оборудование: мягкие и жесткие гимнастические маты, скамейки, шведская лесенка.</p> <p>Специфическое сопровождение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - карточки с заданиями; - видеофильмы и презентации по разделам программы.

Критерии оценивания учебных достижений учащихся по физической культуре

Отметка/Критерии	5	4	3	2
По теоретическим основам знаний	за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала	за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале	за ответ, в котором грубые неточности и значительные ошибки или не соответствует заданному заданию
По технике владения двигательными действиями	двигательное действие выполнено правильно, легко	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок	за двигательное действие, которое выполнено неправильно, с грубыми ошибками или ученик отказался выполнять двигательное действие
По уровню физической подготовленности	за выполненный норматив соответствующий отметке «5» из таблицы нормативов рабочей программы	за выполненный норматив соответствующий отметке «4» из таблицы нормативов рабочей программы	за выполненный норматив соответствующий отметке «3» из таблицы нормативов рабочей программы	за выполненный норматив ниже соответствующего отметке «3», выполненный неправильно, с нарушением правил или за отказ выполнять норматив
	Оценку на балл выше могут получить ученики подготовительной группы или ученики с особенностями индивидуального развития.			

табл. 1 **Годовой план-график прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 4-х классов.**

Разделы программы	Часы	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
		Номера уроков			
		1-12 13-24	25-36 37-48	49 – 66 67 - 78	79 - 90 91 - 102
1. Основы знаний о физической культуре		В процессе уроков			
2. Лёгкая атлетика	26	12			14
3. Подвижные и спортивные игры	34		12	12	10
4. Лыжная подготовка	18			18	
5. Акробатика с элементами гимнастики	24	12	12		
Сетка часов	102	24	24	30	24

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Всего – 102 часа

Сокращения, принятые в данном планировании:

И/в – игра на внимание, П/и – подвижная игра, Л/а – легкая атлетика, Л/п – лыжная подготовка, ОРУ - общеразвивающие упражнения.

№ урока	Тема урока	Вид контроля	Элементы содержания, термины и понятия	Примечания	Дата	
					план	факт
1.	Л/а. Техника безопасности на занятиях физкультурой (легкой атлетикой).		Правила поведения на уроках физической культурой, требования к одежде и обуви. ОРУ.			
2.	Л/а. Строевые упражнения. Техника высокого старта и бега по дистанции.		Соверше-е построения в шеренгу, команд «Смирно!», «Равняйсь!». Разучивание техники высокого старта. П/и «Ловишка»			
3.	Л/а. Строевые упражнения. Техника бега на короткие дистанции.	Зачем: бег 60м	Соверше-е построения в шеренгу, команд «Направо!», «Налево!», «Шагом марш!», «Бегом марш!». Совершен-е техники высокого старта. П/и «Салки – дай руку».	в случае дождливой погоды, зачет переносится на другой урок		
4.	Л/а. ОРУ. Техника бега на короткие дистанции.		Разучивание разминки в движении, повторение техники челночного бега 3*10 м.			
5.	Л/а. Разновидности ходьбы бега. Техника бега на средние дистанции.		Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением. П/и «Флаг на башне».			
6.	Л/а. Техника бега на средние дистанции. Правила тестирования челночного бега 3*10 м.	Зачет: челночный бег 3*10 м	ОРУ с мячами. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением. Знать правила проведения тестирования челночного бега 3*10 м.			
7.	Л/а. УГГ. Техника бега на длинные дистанции. Разновидности ходьбы, бега, прыжков.		ОРУ в движении. Старт и финиширование на длинной дистанции. Совершенствование ходьбы, бега, прыжков. Бег по дистанции 800м. П/и «Совушка».			
8.	Л/а. Техника бега на длинные дистанции.		ОРУ в движении. Совершен-е техники бега по длинной дистанции. Упражнения на релаксацию.			

9.	Л/а. Техника бега на длинные дистанции. Техника прыжка в длину с места.	Зачет: 1000 м	ОРУ со скакалками. Закрепление техники бега по длинной дистанции. Разучивание техники прыжка в длину с места. П/и «Колдунчики».			
10.	Л/а. Техника прыжка в длину с места.		ОРУ в кругу. Совершенствование техники прыжка в длину с места.			
11.	Л/а. Техника прыжка в длину с места.		ОРУ самостоятельно. Совершенствование техники прыжка в длину с места. П/и «Воробьи и вороны».			
12.	Л/а. Эстафеты.	Зачет: прыжок в длину с места	ОРУ в парах. Линейные эстафеты.			
13.	Акробатика. ТБ. Лазание и перелезание. Равновесие		ОРУ в шеренгах. Вводное занятие. Беседа о правилах поведения и самостраховки. Беседа об акробатике как виде спорта. Разновидности равновесий. Лазание по шведской стенке.			
14.	Акробатика. Равновесие. Кувырки и перекаты вперед и назад.		ОРУ с мячами. Совершенствование равновесия на одной ноге; стойка на лопатках. Совершенствование перекаатов и кувырка вперед/назад. П/и «Поезда»			
15.	Акробатика. Кувырки и перекаты вперед и назад. Перестроения в движении.		ОРУ с кубиками. Совершенствование перекаатов и кувырка вперед/назад. Перестроение в колонну по два, по три, по четыре.			
16.	Акробатика. Техника кувырка назад в группировке. Техника выполнения упр. мост из положения стоя.	зачет: кувырок назад в групп.	ОРУ. Совершенствование упражнений мост из полож. стоя и полумост. Совершенствование кувырков назад. П/и «Петушинный бой».			
17.	Акробатика. Техника стойки на голове. Техника упр. мост.		ОРУ. Совершенствование техники стойки на голове у стены с прямыми ногами. Совершенствование упражнений мост из полож. стоя и полумост. Совершенствование кувырков назад. П/и «Совушка».			
18.	Акробатика. Техника упр. мост и стойка на голове.	зачет: мост (д), стойка на голове (м).	ОРУ с кубиками. Закрепление техники стойки на голове и упр. мост. Упражнения на гибкость.			

19.	Акробатика. Прыжки на батуте. Опорный прыжок.		ОРУ самостоятельно. Разучивание техники опорного прыжка по фазам. Прыжки на батуте поточно. И/в «Третий лишний».			
20.	Акробатика. Прыжки на батуте. Опорный прыжок. Кувырки вперед.		ОРУ самостоятельно. Совершенствование техники опорного прыжка по фазам. Прыжки на батуте поточно. Развитие координации. И/в «За черту».			
21.	Акробатика. Прыжки на батуте. Опорный прыжок. Длинный кувырок с прыжка.	Зачет: опорный прыжок	ОРУ самостоятельно. Закрепление техники опорного прыжка. Прыжки на батуте ноги врозь. Закрепление техники длинного кувырка вперед.			
22.	Акробатика. Техника переворота боком. Висы и упоры.		ОРУ с мячом. Разучивание техники переворота боком. Различные висы и упоры. П/и «Горячая линия»			
23.	Акробатика. Техника переворота боком.		ОРУ. Разучивание техники переворота боком применяя страховку, опорные точки. Стойки у стены. Упражнения на гибкость.			
24.	Акробатика. Техника переворота боком. Прыжки через скакалку.	Зачет: переворот боком	ОРУ самостоятельно. Совершенствование техники переворота боком. Развитие координации. Прыжки через скакалку. П/и «Снайпер».			
25.	Акробатика. Круговая тренировка. Прыжки через скакалку.		ОРУ со скакалкой. Разучивание правил круговой тренировки. П/и «Салки и мяч». Совершенствование акробатических и силовых упражнений по станциям.			
26.	Акробатика. Круговая тренировка.		ОРУ самостоятельно. Совершенствование акробатических и силовых упражнений по станциям.			
27.	Акробатика. Прыжки на скакалке на месте и в движении. Вращение обруча.		ОРУ самостоятельно. Прыжки на скакалке в парах. Прыжки на скакалке с перемещением. Вращение обруча. П/и «Флаг на башне»			
28.	Акробатика. Прыжки на скакалке. Вращение обруча.	зачет: прыжки на скакалке за 15 сек.	ОРУ самостоятельно. Прыжки на скакалке на быстроту. Прыжки на скакалке с перемещением. Вращение обруча. П/и «Штурм».			
29.	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения на скамейке.		ОРУ с мячами. Повороты направо, налево. Шаги, повороты и соскок на скамейке. Беседа о технике безопасности на уроках ФК. П/и «Волк во рву».			
30.	Акробатика. Упражнения на скамейке.	Зачет: вис на	ОРУ с мячами. Шаги, повороты и соскок на скамейке. П/и «Перестрелка».			

		согнутых руках				
31.	Акробатика. Элементы акробатической комбинации. Вращение обруча.		ОРУ с мячами. Элементы: выпад, кувырки, складка, стойка на лопатках, прыжок. Закрепление вращения обруча. П/и «Собачки».			
32.	Акробатика. Элементы акробатической комбинации.		ОРУ в шеренгах. Элементы: выпад, кувырки, складка, стойка на лопатках, прыжок. П/и «Перестрелка».			
33.	Акробатика. Связки акробатической комбинации. Подтягивание.	зачет: подтягивание	ОРУ в шеренгах. Совершенствование элементов в связках: выпад, кувырки, складка, стойка на лопатках, прыжок. Подтягивание.			
34.	Акробатика. Связки акробатической комбинации. Подтягивание.		ОРУ в шеренгах. Совершенствование элементов в связках: выпад, кувырки, складка, стойка на лопатках, прыжок. Подтягивание. И/в «Петушиный бой».			
35.	Акробатика. Акробатическая комбинация из 6 элементов.		ОРУ в кругу. Совершенствование элементов в связках: выпад, кувырки, складка, стойка на лопатках, прыжок. И/в «Класс делай раз!».			
36.	Акробатика. Акробатическая комбинация.	зачет: акробат. комбинация из 6 элементов	ОРУ в кругу. Закрепление акробатической комбинации. П/и «День и ночь»			
37.	Подвижные игры. ТБ при проведении подвижных игр. Техника ведения мяча на месте и в движении.		ОРУ в кругу. Соверш-е техники ведения мяча на месте и в движении. И/в «Класс делай раз!».			
38.	Акробатика. Техника ведения мяча на месте и в движении. Эстафеты.		ОРУ с теннисным мячом. Соверш-е техники ведения мяча на месте и в движении.			
39.	Подвижные игры. Техника ведения мяча в движении, с изменением направления. Строевые упражнения.	Зачёт: техника ведения баскетболь ного мяча «змейкой»	ОРУ в шеренгах. Закрепление техники ведения мяча в движении. Ведение мяча по заданной траектории. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, 3. П/и «День и Ночь».			

40.	Подвижные игры. Техника ведения мяча с изменением направления.		ОРУ с мячами. Совершен-е техники ведения мяча с изменением направления. Разучивание ведения мяча спиной вперед. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4.П/и «Снайпер».			
41.	Подвижные игры. Техника передачи мяча на месте и в движении двумя руками.		ОРУ кругу. Совершен-е техники передачи мяча на месте и в движении. П/и «День и ночь».			
42.	Подвижные игры. Техника передачи мяча одной рукой, после ведения.	Зачет: передачи мяча в движении	ОРУ самостоятельно. Разучивание передачи мяча после ведения на месте и в движении. П/и «10 передач в кругу».			
43.	Подвижные игры. Техника передачи мяча после ведения.		ОРУ самостоятельно. Совершенствование передачи мяча после ведения на месте и в движении. П/и «Вышибалы».			
44.	Подвижные игры. Соблюдение личной гигиены. Техника прямой передачи мяча после ведения.		ОРУ в шеренге. Выполнение передачи мяча после ведения в парах. Совершен-е передачи мяча после ведения на месте и в движении. П/и «Мяч по кругу».			
45.	Подвижные игры. Техника прямой передачи мяча после ведения.	зачет: передача мяча после ведения	ОРУ в шеренгах. Закрепление техники передачи мяча после ведения в движении. П/и «Одиннадцать».			
46.	Подвижные игры. Техника ведения мяча с изменением направления.		ОРУ.Разновидности ходьбы и бега. Разучивание техники броска двумя руками от груди. П/и «День и ночь».			
47.	Подвижные игры. Игромания. Подтягивание (мал. На высокой перекладине, дев. На низкой)		ОРУ со скакалкой. Развитие координационных и силовых способностей. П/и «Воробьи и вороны».			
48.	Подвижные игры. Челночный бег. Техника броска мяча с места. Подтягивание.		ОРУ в движении. Разучивание техники челночного бега 3*10 м. Совершен-е броска мяча с места в низкое кольцо. П/и «Мяч по кругу».			
49.	Лыжная подготовка. Техника безопасности на		ОРУ. Ознакомление с местом хранения инвентаря, правилами поведения, требованиями к форме.			

	занятиях по лыжной подготовке.					
50.	Лыжная подготовка. Л/п. Навыки построения и передвижения на лыжах.	Зачет: рисунок по зимним видам спорта	ОРУ. Совершен-е навыков построения и передвижения на лыжах по учебному кругу.			
51.	Лыжная подготовка. Техника спуска и подъема при передвижении на лыжах.		ОРУ. Совершен-е спуска и подъема в высокой и низкой стойке. Совершенст-е подъема «елочкой». П/и «Вызов номеров».			
52.	Лыжная подготовка. Техника спуска и подъема при передвижении на лыжах.		ОРУ. Закрепление техники спуска в высокой и низкой стойке, подъема «елочкой».			
53.	Лыжная подготовка. Техника поворота на месте переступанием. Техника подъема на лыжах.	Зачет: техника подъема «елочкой», «лесенкой»	ОРУ. Разучив-е техники поворота на месте переступанием вокруг носков лыж. Закрепление техники подъема на лыжах.			
54.	Лыжная подготовка. Техника спуска на лыжах. Техника поворота на месте переступанием.		ОРУ. Соверш-е техники поворота на месте переступанием вокруг носков лыж. Совершенствование спуска с горы на лыжах.			
55.	Лыжная подготовка. Техника спуска на лыжах. Техника передвижения по дистанции на лыжах с палками.	зачет: техника спуска в высокой/низкой стойке	ОРУ. Закрепление техники поворота на месте Соверш-е техники скользящего шага. Закрепление техники спуска в различных стойках.			
56.	Лыжная подготовка. Техника скользящего шага.		ОРУ. Разучивание техники торможения «плугом» на спуске. Совершенствование координационных способностей.			
57.	Лыжная подготовка. Техника одновременного одношажного хода. Техника торможения «плугом».		ОРУ с палками. Закрепление техники торможения «плугом» на спуске. Разучивание одновременного одношажного хода.			

58.	Лыжная подготовка. Техника торможения «плугом». Техника одновременного одношажного хода.	Зачет: техники торможения «плугом»	ОРУ в кругу. Закрепление техники торможения «плугом» на спуске. Совершенствование одновременного одношажного хода.			
59.	Лыжная подготовка. Техника попеременного двухшажного хода. Выносливость.		ОРУ. Обучение техники попеременно двухшажного хода.			
60.	Лыжная подготовка. Техника попеременного двухшажного хода Выносливость.		ОРУ. Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. П/и «Делай раз»			
61.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах, применяя изученные ходы.	зачет: техника одновременного одношажного хода	ОРУ. Совершен-е техники попеременно двухшажного хода по дистанции. Закрепление техники одновременного одношажного хода. Развитие выносливости.			
62.	Техника передвижения на лыжах по дист. 1000м.		ОРУ. Совершен-е техники попеременно двухшажного хода по дистанции. Развитие выносливости.			
63.	Лыжная подготовка. Техника передвижения по дистанции на лыжах.		ОРУ. Совершен-е техники передвижения на лыжах. Развитие выносливости.			
64.	Лыжная подготовка. Техника передвижения по дистанции на лыжах.		ОРУ. Совершен-е передвижения и поворотов на лыжах. Развитие выносливости. П/и «Снежный ком»			
65.	Лыжная подготовка.	зачет: бег на лыжах 1000 м	ОРУ. Совершен-е передвижения и поворотов на лыжах. Совершенствование выносливости.			
66.	Техника бега по дистанции на лыжах.		ОРУ. Совершен-е передвижения и поворотов на лыжах. Совершенствование выносливости.			
67.	Подвижные и спортивные игры. ТБ в зале. Правила игры пионербол.		ОРУ. Беседа по правилам поведения, безопасности в зале. Знакомство с игрой в пионербол.			

68.	Подвижные игры. Пионербол. Ловля мяча.		ОРУ самостоятельно. Совершен-е ловли, передач и броска мяча.			
69.	Подвижные игры. Пионербол. Техника подачи мяча.		ОРУ. Разучивание техники подачи мяча в пионерболе.			
70.	Подвижные игры. Пионербол. Техника подачи мяча.	Зачет: подача мяча	ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча в пионерболе. П/и «Снайпер».			
71.	Подвижные игры. Учебная игра в пионербол. Правила игры.		ОРУ в кругу. Закрепление техники подачи и ловли мяча в пионерболе.			
72.	Подвижные игры. Учебная игра в пионербол. Правила игры.		ОРУ с обручами. Знакомство с правилами игры.			
73.	Подвижные игры. Учебная игра в пионербол. Правила игры.	Зачет: правила игры	ОРУ в шеренгах. Закрепление правил пионербола в игре.			
74.	Подвижные игры. Правила организация подвижной игры. Выбор водящего.		ОРУ в движении. Различные способы выбора водящего. Самостоятельная организация игр.			
75.	Подвижные игры. Техника выполнения упр. на пресс. Игромания.		ОРУ в шеренгах. Закрепление техники выполнения упр. на пресс. Игры по желанию обучающихся.			
76.	Подвижные игры. Техника прямой нижней подачи в волейболе. Техника выполнения упр. на пресс.	зачет: подъем туловища за 30 сек.	ОРУ в кругу. Совершенствование техники прямой нижней подачи. Закрепление техники выполнения упр. на пресс. П/и «Снайпер».			
77.	Подвижные игры. Техника прямой нижней подачи в волейболе. Техника выполнения упр. на пресс.		ОРУ в парах. Совершенствование техники прямой нижней подачи. П/и «Снайпер».			
78.	Подвижные игры. Пионербол. Снайпер.		ОРУ в кругу. Совершенствование навыков игры Пионербол и Снайпер.			

79.	Подвижные игры. Техника прямой нижней подачи в волейболе.		ОРУ в кругу. Совершенствование техники прямой нижней подачи мячом. П/и «Удочка».			
80.	Подвижные игры. Техника нижней подачи в волейболе.		ОРУ в движении. Совершен-е техники прямой нижней подачи мячом. П/и «Воробьи и вороны».			
81.	Подвижные игры. Техника нижней подачи в волейболе.	зачет: техника нижней подачи	ОРУ в движении. Закрепление техники прямой подачи мячом. П/и «Перестрелки».			
82.	Подвижные игры. Техника броска мяча в корзину в баскетболе.		ОРУ в движении. Совершен-е броска мяча с места двумя и одной руками. П/и «Воробьи и вороны».			
83.	Подвижные игры. Техника броска мяча в корзину в баскетболе.		ОРУ в движении. Совершен-е броска мяча с места двумя и одной руками. Совершенствование ловкости.			
84.	Подвижные игры. Техника броска мяча в корзину в баскетболе после ведения.	Зачет: техника броска мяча в кольцо	ОРУ с волейбольным мячом. Совершен-е броска мяча одной рукой после ведения. П/и «10 передач»			
85.	П/и. Элементы пионербола. Техника верхней передачи в волейболе.		ОРУ с разновидностями бега и прыжков. Совершенствование тех-ки приема и передачи мяча сверху. П/и «Пионербол»			
86.	П/и. Элементы пионербола. Техника верхней передачи в волейболе.		ОРУ с разновидностями бега и прыжков. Совершенствование тех-ки приема и передачи мяча сверху. П/и «Снайпер», «Пионербол».			
87.	Подвижные игры. Техника сгибаний и разгибания рук в упоре лежа. Игромания.	Зачет: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	ОРУ в движении. Совершенствование силовых и координационных способностей. П/и «10 передач в кругу», «Вышибалы», «Снайпер».			
88.	Подвижные игры. Игромания.		Ору со скакалкой. Совершенствование координационных способностей. П/и «10 передач в кругу», «Вышибалы», «Снайпер».			

89.	Л/а. Техника прыжка в высоту способом перешагивания. Техника низкого старта.		ОРУ самостоятельно. Разучив-е техники прыжка в высоту с разбега. Разучивание техники низкого старта.			
90.	Л/а. Техника прыжка в высоту способом перешагивания.		ОРУ самостоятельно. Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега и техники низкого старта.			
91.	Л/а. Техника метания малого мяча. Бег на короткие дистанции.	зачет: прыжок в высоту	ОРУ самостоятельно. Закрепление техники прыжка в высоту с прямого разбега.			
92.	Л/а. Техника метания малого мяча. Бег на короткие дистанции.	Зачет: техника низкого старта	ОРУ с мячом. Закрепление техники низкого старта. Совершенствование техники метания мяча и бега на короткие дистанции.			
93.	Л/а. Техника метания малого мяча. Бег на короткие и средние дистанции.		ОРУ самостоятельно. Совершен-е техники метания мяча. Бег на дистанции 30, 60 м.			
94.	Л/а. Техника метания малого мяча. Бег на средние дистанции.		ОРУ в шеренгах. Совершенствование техники метания. Бег 30 м. Бег по дистанции 500 м.			
95.	Л/а. Техника метания малого мяча. Бег на средние дистанции.	зачет: бег по дистанции 800 м	ОРУ в шеренгах. Совершенствование техники метания. Бег 30 м. Бег по дистанции 800 м.	в случае дождливо й погоды, зачет переносит ся на другой урок		
96.	Л/а. Техника метания малого мяча. Бег на средние и длинные дистанции.		ОРУ в шеренгах. Совершенствование метания мяча на дальность. Бег по дистанции 300 м.			
97.	Л/а. Техника чередования ходьбы и бега на длинные дистанции.	зачет: метание мяча на дальность	ОРУ в шеренгах. Закрепление техники метания мяча. Бег по дистанции 1000 м. И/в «Пол, нос, потолок».			
98.	Л/а. Техника эстафетного бега.		ОРУ в шеренгах. Чередование ходьбы и бега на дистанции 1 км. Упр. на восстановление.			

99.	Л/а. Техника эстафетного бега.		ОРУ в куруг. Чередование ходьбы и бега на дистанции 1 км. Упр. на восстановление.			
100.	Л/а. Техника эстафетного бега.		ОРУ в шеренгах. Соверш-е техники эстафетного бега.			
101.	Л/а. Техника бега на средние и длинные дистанции.		ОРУ в шеренгах. Соверш-е техники эстафетного бега. П/и на выбор детей.			
102.	Л/а. Л/а. Техника бега на средние и длинные дистанции. Безопасность при организации самостоятельных занятий.		ОРУ в шеренгах. Соверш-е техники эстафетного бега. Беседа о безопасности в каникул. Эстафеты.			

Учебные нормативы для оценивания результатов физической подготовленности.

		4 класс																												
оцен ка	МЕТАНИЕ МЯЧА на дальност ь, м		ПРЫЖОК В ВЫСО ТУ, см		ПОДТЯЖИВАНИЕ д-низ, м- высок		ПОДЪЕМ ТУЛОВ ИЩА ЗА 30 сек.		ВИС НА СОГНУТЫХ РУКА Х, сек		ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА		СГИБ. И РАЗГИБ. РУК В УПОРЕ ЛЕЖА		ЧЕЛНОЧ НЫЙ БЕГ 4*9 м, 3*10 м		БЕГ 30 м		БЕГ 60 м, сек.		БЕГ 300 м		ПРЫЖКИ НА СКАКАЛ КЕ ЗА 20 сек.		БЕГ НА ЛЫЖАХ 500 м, мин.		наклон из положен ия сидя, см			
	М	дев	М	дев	М	дев	М	дев	М	дев	М	дев	М	дев	М	дев	М	дев	М	дев	М	дев	М	дев	М	дев	М	дев	м	д
5	19	25	95	85	5	13	25	22	19	13	157	150	15	11	11,0	11,2	9,0	9,7	5,8	6,0	10,6	10,8	1,08	1,12	31	35	4,25	4,40	+6	+10
4	23	16	85	80	4	10	22	20	16	10	148	144	11	8	11,5	11,6	9,3	10,1	6,0	6,2	11,3	11,8	1,18	1,20	26	30	4,50	5.10	+4	+7
3	15	10	75	70	2	6	12	12	6	7	130	127	6	3	12,4	12,9	10,8	11,0	6,9	7,0	12,0	12,5	1,26	1,30	20	25	5,50	6,15	+1	+5