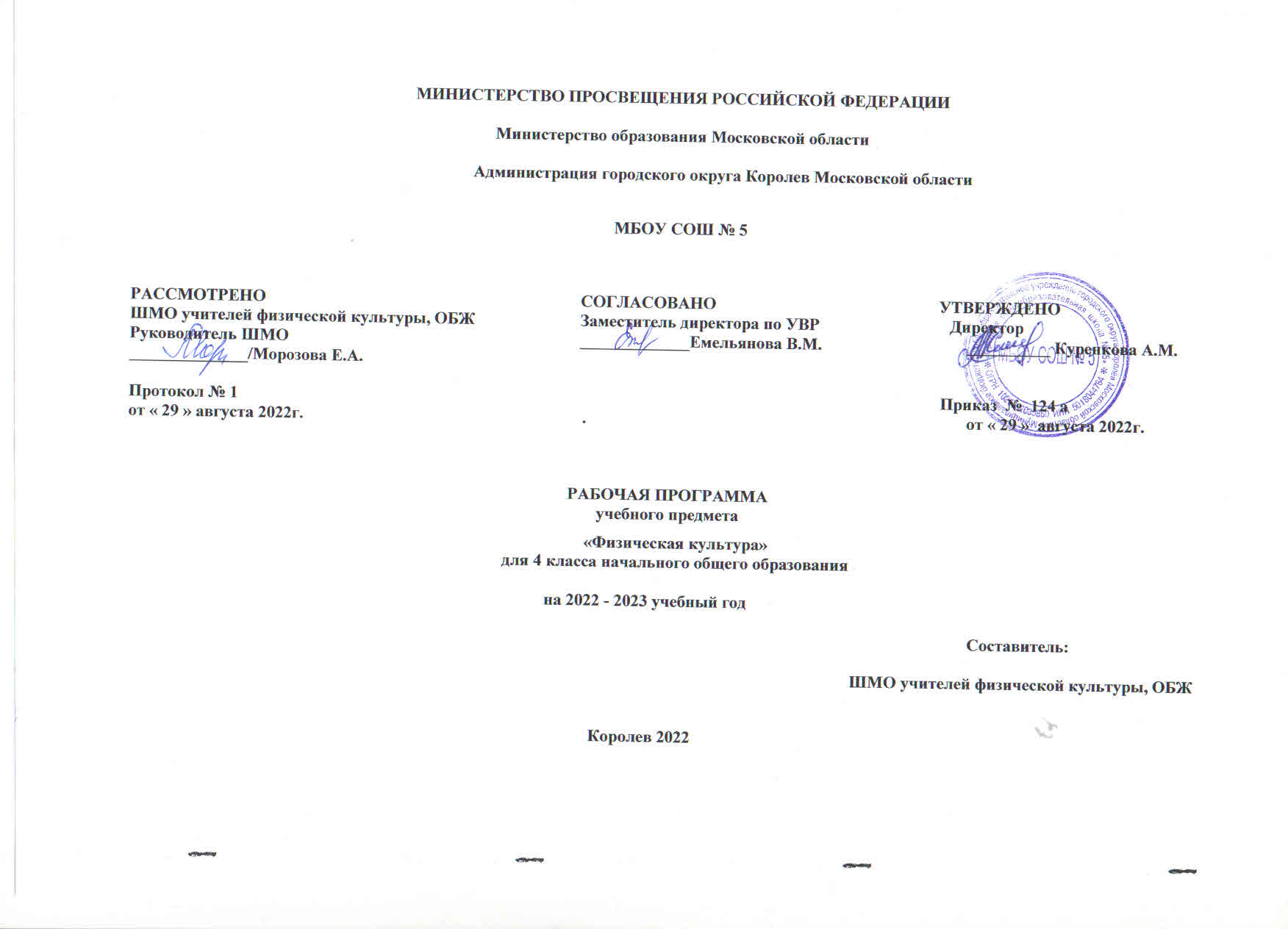
******

**Пояснительная записка.**

4-класс

Настоящая рабочая программа соответствует «Комплексной программе физического воспитания 1 – 11 классы» авторов д.п.н. В.И. Ляха и к.п.н. А.А. Зданевич, которая рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю) .

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 4-го класса составлена на основе следующих документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
* постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
* приказ Министерства просвещения России от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»
* Устав образовательного учреждения МБОУ СОШ № 5 г. о. Королёв;
* Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ № 5;
* Положение о рабочей программе, разработанного в МБОУ СОШ № 5 г. о. Королёв;
* Учебный план МБОУ СОШ № 5 г. на 2022-2023 учебный год.

Общая характеристика предмета

Физическая культура — это обязательный учеб­ный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» являет­ся основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физ­культурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, по­движные игры), внеклассной работой по физиче­ской культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными меро­приятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) - достигается формирование фи­зической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических заня­тиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной дея­тельности, разностороннюю физическую подготов­ленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяю­щая урочные и внеурочные формы занятий физиче­скими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Цель обучения

**- формирование целостной образовательной среды школы, обеспечивающей доступное и качественное образование и воспитание в соответствии с требованиями общества.**

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и ор­ганизации активного отдыха.

Задачи обучения:

• **развитие системы повышения качества образования в условиях реализации федеральных государственных образовательных стандартов (далее - ФГОС)**

**• формирование у обучающихся потребности в обучении и развитии**

**• совершенствование практики использования здоровье формирующих образовательных технологий.**

**• содействие развитию комфортной образовательной среды**

• укрепление здоровья, улучшение осанки, про­филактика плоскостопия\* содействие гармо­ничному физическому, нравственному и со­циальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений само регуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точность воспро­изведения и дифференцирование простран­ственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точ­ность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве)

и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способно­стей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к опре­деленным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброже­лательного отношения к товарищам, честно­сти, отзывчивости, смелости вовремя выпол­нения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприя­тие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

* На основании постановления Правительства Р.Ф. от 11.06.2014 г № 540 Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) В общеобразовательные учреждения вводится обязательная сдача комплекса ГТО с 1 по 11 классы, учащимися основной и подготовительной группой здоровья. Тесты норм комплекса ГТО оцениваются, как контрольные и по ним выставляется оценка.

Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в на­чальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укреп­ляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творче­ство и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современ­ного урока по физической культуре является обес­печение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подго­товленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Россий­ской Федерации, в том числе:

• требованиях к результатам освоения основ­ной образовательной программы начального общего образования, представленной в Феде­ральном государственном стандарте;

• концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Федеральном законе «Об образовании»;

• Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Рос­сийской Федерации до 2020 г.;

• примерной программе начального общего об­разования;

• приказе Мин обр науки России от 30 августа 2010 г. № 889.

Учебный план

На курс «Физическая культура» в 4 классе от­водится 102 ч (3 ч/нед). Третий час на преподава­ние учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Мин обр науки России от 30 авгу­ста 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Тре­тий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического вос­питания».

**Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального го­сударственного образовательного стандарта (приказ Мин обр науки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 4 класса направлена на достижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:**

• формирование чувства гордости за свою Ро­дину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной при­надлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

• развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям;

• развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответ­ственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социаль­ной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здо­ровый образ жизни.

**Мета предметные результаты:**

• овладение способностью принимать и сохра­нять цели и задачи учебной деятельности, по­иска средств ее осуществления;

• формирование умений планировать, кон­тролировать и оценивать учебные дейст­вия, в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Определять наи­более эффективные способы достижения ре­зультата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оце­нивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать кон­фликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержани­ем конкретного учебного предмета, базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отноше­ния между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

• формирование первоначальных представ­лений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитив­ном влиянии на развитие человека (физиче­ское, интеллектуальное, эмоциональное, со­циальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализа­ции;

• овладение умением организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.);

• формирование навыка систематического на­блюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, коор­динация движений, гибкость).

Содержание курса

При составлении планирования учитывались приём нормативов Областного физкультурного комплекса ГТО, а также участие школы в территориальных Спартакиадах по традиционным видам спорта (футбол, лёгкая атлетика, , »Веселые старты»).

К концу учебного года учащиеся научатся:

• по разделу «Знания о физической культуре» - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки);

знать историю зимних олимпийских игр; знать историю развития физической культуры и спорта в городе Калининграде и Королеве; выдающихся спортсменов Подмосковья и города победителе и призеров олимпийских игр и международных соревнований по различным видам спорта;

вести дневник само­контроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

• по разделу «Гимнастика с элементами акро­батики» — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис за весом од­ной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок на­зад, стойку на лопатках, мост, упражнения на гимнастической скамейке, прохо­дить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, прыгать в скакалку самостоя­тельно и в тройках, крутить обруч, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с ме­шочками, гимнастическими палками, массаж­ными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, на гимнастических скамейках направленные на раз­витие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

• по разделу «Легкая атлетика» - пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точ­ность, прыгать в длину с места и с разбега, переша­гиванием, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способа­ми «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, пробегать дистанцию 1.5 км и 2км без учета времени, передавать эстафетную палочку;

• по разделу «Лыжная подготовка» — передви­гаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попе­ременным и одновременным двушажным ходом, попеременным и одновременным од­ношажным ходом, «змейкой», выполнять по­вороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полу елочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стой­ке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 1км на время и проходить дистанцию 2 км без учета времени, играть в подвиж­ные игры на лыжах »Быстрый лыжник», «Поезд в ворота» и «Подними предмет»;

• по разделу «Подвижные и спортивные игры» - выполнять пас руками, низом, вер­хом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными спосо­бами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка парами», «Колдунчики», «Сал­ки с домиками», «Салки - дай руку», «Салки с приседанием», «Знамя», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями». «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Капи­таны», «Командные собачки», «Рыбаки и рыбки», «Белые медведи», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Воробьи и вороны», «Салки с мячом», «Штурм», «Осада города», «Ловишка с мешоч­ком на голове», «Ловля обезьян», «Катание колеса», «», «Пионербол», «Защита стойки», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Цепи», «Земля, вода, воздух», «Горячая линия», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол).

**Распределение учебных часов по разделам программы**

Количество часов, отводимых на изучение каж­дой темы, и количество контрольных работ по дан­ной теме приведено в таблице.

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| **1** | **Базовая часть** | **78** |
| **1.1** | Основы знаний о физической культуре | **в процессе уроков** |
| **1.2** | Спортивные и подвижные игры | **25** |
| **1.3** | Гимнастика с элементами акробатики | **18** |
| **1.4** | Легкая атлетика | **17** |
| **1.5** | Лыжная подготовка | **18** |
| **1.6** | Навыки самостоятельных занятий | **в процессе уроков** |
| **2** | **Вариативная часть** | **24** |
| **2.1** | Спортивные игры и подвижные игры | **3** |
| **2.2** | Гимнастика с элементами акробатики | **10** |
| **2.3** | Легкая атлетика | **8** |
| **2.4** | Лыжная подготовка | **3** |
| **Итого** |  | **102** |

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **вид программного**  **материала** | **кол - во**  **часов** | **ТРИМЕСТРЫ** | | | | | | | | |
| **I** | | **II** | | **III** | | |
|  | **Модули** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | | **6** | |  |
| **1** | Основы знаний о физической культуре |  |  |  | **в процессе урока** |  |  | |  | |  |
| **2.** | Подвижные и спортивные игры | **28** | **2** | **7** | **-** |  | **12** | **7** | |
| **3.** | Гимнастика с элементами акробатики | **28** |  | **5** | **18** |  |  | **5** | |
| **4.** | Лёгкая атлетика | **25** | **12** | **3** | **-** |  |  | **10** | |
| **5.** | Лыжная подготовка | **21** | **-** |  | **-** | **18** | **3** |  | |
|  | ***ИТОГО:*** | ***102*** | ***14*** | ***15*** | ***18*** | ***18*** | ***15*** | ***22*** | |

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

* знать и иметь представление:
* о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
* о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
* о физической нагрузке и способах ее регулирования;
* о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
* уметь:
* вести дневник самонаблюдения;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
* оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание, в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 120 | 90 | 80 | 120 | 100 | 80 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. В системе проводятся контрольные точки 6 раза в год.

**По нормативам ГТО проводятся внутренний контроль и внешняя экспертиза физических данных.**

**При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.**

4-«А» По состоянию здоровья дети распределены на подготовительную и основную группы. Физическое состояние учащихся соответствует возрастным требованиям. К урокам и учебным занятиям они относятся с ответственностью, занимаются с интересом, на уроках активны, показывают высокую работоспособность, хорошо справляются с индивидуальными заданиями повышенной трудности. . Некоторые ребята входят в сборную команду школы. Успешно выступают на городских и региональных соревнованиях.

4-«Б» По состоянию здоровья дети распределены на подготовительную и основную группы. Физическое состояние учащихся соответствует возрастным требованиям. Есть ребята, которые занимаются активно спортом. Многие мальчики ходят в спортивную школу и имеют награды за спортивные достижения. Некоторые ребята входят в сборную команду школы. Успешно выступают на городских и региональных соревнованиях. Есть обучающийся с проблемами ССС. Освобожденных от физической культуры один человек.

4-В классе есть ребята, которые занимаются активно спортом. Многие мальчики ходят в спортивную школу и имеют награды за спортивные достижения. Некоторые ребята входят в сборную команду школы. Успешно выступают на городских соревнованиях.

**Ожидаемые результаты:**

* повышение качества образования.
* совершенствование организации проектной деятельности обучающихся.
* увеличение числа победителей и призеров олимпиад, конкурсов различных уровней.
* совершенствование системы стимулирования обучающихся.
* разнообразие условий для физического, интеллектуального, социального становления личности.
* разработка и внедрение проекта «Одаренные дети».
* снижение фактов проявления негативного поведения учащихся.
* увеличение количества обучающихся, включенных в клубную работу.
* разработка и внедрение проекта «Культура здоровья».
* создание здоровье сберегающей среды.
* расширение практики использования здоровье сберегающих технологий.
* сохранение благоприятного эмоционально-психологического климата
* положительная динамика основных показателей, характеризующих здоровье обучающихся.
* расширение системы социального взаимодействия школы с семьей и обществом.

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

* Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО» является основой нормативных требований к физической подготовке учащейся, определяющей уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины. Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно. Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО) состоит из: а) БГТО - 1 ступени - для учащихся 1 - 3 (4) классов школы; БГТО - 2 ступени - для учащихся 4 (5) и 8 (9) классов школы; ГТО - 1 ступени - для учащихся 9 - 10 (11) классов школы, профтехучилищ, средних специальных учебных заведений, трудящейся молодежи до 18-летнего возраста; ГТО - 2 ступени - для студентов и трудящейся молодежи 18 - 27 лет. Выполнение требований осуществляется в течение учебного года. Соревнования по видам испытаний на быстроту, силу и выносливость проводятся в конце учебного года в течение одного дня. К сдаче нормативов комплекса ГТО допускаются лица, систематически посещающие занятия, имеющие положительные оценки по физической культуре и предварительно сдавшие требования соответствующих ступеней комплекса.  Лицам, выполнившим нормативы и требования комплекса ГТО, вручаются удостоверения и значки соответствующих ступеней установленного образца.

**II ступень - нормы ГТО для школьников 9-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** |  | **Нормативы** | | | | | |
|  | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
|  | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м  (с) | | 12 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11 |
| 2. | Бег на 1 км (м, с) | | 6.30 | 06.10 | 4.50 | 6.50 | 6.30 | 6.00 |
|
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
|
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 190 | | 220 | 290 | 190 | 200 | 260 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | | 27 | 32 | 13 | 15 | 17 |
| 7. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 8.15 | | 7.45 | 6.45 | 8.40 | 8.20 | 7.30 |
|  | или на 2 км | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс на 2 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 25 | | 25 | 50 | 25 | 25 | 50 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |

**Календарно-тематическое планирование**

**4 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения урока** | | | | | | **Тема урока** | **Характеристика основных видов деятельности обучающихся**  **(на уровне учебных действий) по теме** |
|  | | | | | |
| План | Факт | | | | |
| **4-«А»** | **4-«Б»** | **4-«В»** |  | |
| **I ТРИМЕСТР** | | | | | | | | |
| **1 МОДУЛЬ** | | | | | | | | |
| 1 | 1н  сентября |  |  |  |  | **Повторный инструктаж: №01№;042;№017;№019;№022**  Организационно-методические требования на уроках физической культуры.. Призеры и победители Олимпийских игр по легкой атлетике (Э. Гущин-бронз. призер ОИ 1968г.) Подвижные игры. | | Ознакомление учеников с организационно- методическими требования, применять на уроках физической культуры. Ознакомить с комплексом ГТО, повторение строевых упр,, разучивание разминки в движении, повторение подвижных игр» Ловишки» и «Колунчики». |
| 2 | 1н сентября |  |  |  |  | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Комплекс ГТО  Профилактика травматизма на уроках по легкой атлетике  Тестирование бега на 30 метров с высокого старта. | | Ознакомить с комплексом ГТО, Разучивание разминки в движении, тест 30 метров с высокого старта, разучить п\и «Салки с домиками» и «Салки- дай руку». |
| 3 | 1н  сентября |  |  |  |  | | Что такое быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость .Упражнения для их развития. Рассказ о спортсменах-легкоатлетах г. Королёва (Аббясова Т.А., Тарасенко Н.П.)Техника челночного бег 3х10м. | Разучивание беговой разминки повторение техники челночного бега, П\и «Салки с приседанием» |
| 4 | 2н  сентября |  |  |  |  | Повторение техники бега короткие дистанции. Тестирование челночного бега 3х10м | | Повторение беговой разминки проведение тестирования челночного бега, п\и « Колдунчики». |
| 5 | 2н  сентября |  |  |  |  | | Повторение техники бега короткие дистанции. Тестирование бега на 30 метров | Разучивание беговой разминки с м/мячами; тестирование бега на 30 м. с высокого старта, проведение п/п « Бросай далеко-собирай быстрее» |
| 6 | 2 н сентября |  |  |  |  | Повторение техники бега короткие дистанции. Тестирование бега на 60 метров Метание мяча на дальность с разбега. | | Повторение беговой разминки с м/мячом, проведение тестирования бега на 60метров .разучивание метания мяча с разбега; повторение п/и «Колдунчики»  . Игровое упр на равновесие. |
| 7 | 3 н сентября |  |  |  |  | Метание мяча на дальность. Совершенствование мяча метание мяча на дальность. Эстафетный бег. | | Повторение беговой разминки с м/мячом, проведение тесметания мяча на дальность, совершенствование эстафетного бега. П/и «Колдунчики» |
| 8 | 3 н сентября |  |  |  |  | | Развитие выносливости. Бег 600 метров. Тестирование метание мяча на точность | Разучивание разминки с м/мячом, проведение тестирования метания мяча на дальность. Разучивание п\и «Командные собачки» |
| 9 | 3 н сентября |  |  |  |  | | Кроссовая подготовка дист 1 км. Спортивная игра «Футбол»  Парень из нашего города (об А. Тихонове) | Повторение разминки в движении, знакомство с историей футбола, совершенствование техники выполнения пасов, повторение с/и « Футбол». |
| 10 | 4 н  сентября |  |  |  |  | | Техника паса в футболе | Разучивание разминки в движении, совершенствование техники паса в футболе. П/и « Салки выше ноги от земли». |
| 11-12 | 4 н  сентября |  |  |  |  | | Совершенствование техники игры в «Футбол». | Разучивание разминки в движении, освоение техники паса в футболе, П/и « Салки выше ноги от земли». |
| 13 | 5н сентября |  |  |  |  | | Контрольное - Тестирование прыжка в длину с места. Бег 200-400м. | Разучивание разминки в движении, проведение тестирования прыжка в длину с места. Беговые упр. выучить п/и «Командные собачки». |
| 14 | 5н сентября |  |  |  |  | | Прыжки в длину с разбега .Развитие выносливости бег 1000м. | Повторение беговой разминки, совершенствование техники прыжка с разбега. бег 1000м |
| 15 | 5н сентября |  |  |  |  | Контроль двигательных качеств. Тестирование бега на 1000 метров. | | Разучивание разминки с м/мячами, проведение тестирования бега на 1000м. подвижная игра. |
| 16 | 1н октября |  |  |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе. Дист 1500м | | - скоростно-силовые способности  - равномерный темп бега. |
| 17 | 1 н октября |  |  |  |  | Сдача норм ГТО | | Повторение разминки с м/мячами проведение сдачи норм ГТО, повторение п/и «Перестрелка» |
| 18 | 1 н октября |  |  |  |  | Спортивные и подвижные игры. Подведение итогов. | | Повторение разминки с м/мячам, повторение п/и «Перестрелка» |
| **I ТРИМЕСТР** | | | | | | | | |
| **2 МОДУЛЬ** | | | | | | | | |
| 19 | 3н октября |  |  |  |  | | **Повторный инструктаж по Т.Б: №013;046;047;046П**  Тестирование наклона вперед из положения стоя. Понятие осанки, упражнения для формирования правильной осанки. Знаменитые спортсмены-гимнасты г. Королёва: Морозов Л.С, Гасилин С.А | Повторение разминки направленной на развитие гибкости, проведение тестирования наклона вперед из положения стоя, повторение п\и «Перестрелка» |
| 20 | 3 н октября |  |  |  |  | | Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 сек. | Проведение разминки направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. подвижная игра «Белые медведи» |
| 21 | 3 н октября |  |  |  |  | | Тестирования подтягивания и отжимания. Прыжки со скакалкой ( на время 1 мин; в парах, в тройках) | Разучивание разминки с гимнастической палкой, проведение тестирования подтягивания и отжиманий, повторение Развитие выносливости и прыгучести .П/и «Вышибалы». |
| 22 | 4н октября |  |  |  |  | | Броски и ловля мяча в парах. Правила игры в «Баскетбол». | Разучивание разминки с мячами, повторение техники бросков и ловли мяча в пара, разучивание п/и Защита стойки» |
| 23-24 | 4 н октября |  |  |  |  | | Броски и ловля мяча в парах на точность. Учебная игра. | Повторение разминки с мячами, разучивание бросков и ловли мяча в пара на точность, спортивная игра. |
| 25-26 | 1 н ноября |  |  |  |  | | Броски и ловля мяча Ведение мяча. | Повторение разминки с массажными мячами, повторение бросков и ловли мяча у стены в парах. Повторение разминки с мячом, различные варианты ведения мяча п/и «Осада города». |
| 27 | 1 н ноября |  |  |  |  | | Бросок мяча в кольцо различными способами. Эстафета с мячами. | Проведение беговой разминки. Эстафеты сведением мяча,, выбранных по желанию учеников. |
| 28-29 | 2 н  ноября |  |  |  |  | | **Беседа по ТБ: 017;№018;№022;№042** Организационно-методические требования на уроках по гимнастике с элементами акробатики  Кувырок вперед и назад. | Ознакомление учеников с организационно- методическими требованиями применять на уроках по гимнастике Разучивание зарядки на мате Повторение кувырка вперед с места и назад, повторение п/и « Удочка». |
| 30 | 2н  ноября |  |  |  |  | | Кувырок вперед с разбега через препятствие | Повторение разминки на мате. Совершенствование техники кувырка вперед, разучивание кувырка с разбега через препятствие, проведение п/и «Удочка» |
| 31 | 3н  ноября |  |  |  |  | | Упр на растяжку. Кувырок назад. | Разучивание разминки на матах с мячами, совершенствование техники выполнения различных вариантов кувырка вперед, совершенствование кувырка назад, проведение п/и «Удочка» |
| 32 | 3 н  ноября |  |  |  |  | | Упр на растяжку .Кувырок назад | Повторение разминки на матах с мячом, повторение вариантов выполнения кувырка вперед, совершенствование кувырка назад, повторение игры «Мяч в туннели». |
| 33 | 1н декабря |  |  |  |  | | Круговая тренировка. Подведение итогов. | Повторение разминки, проведение круговой тренировки проведение п\и «Мяч в туннеле» |
| **II ТРИМЕСТР** | | | | | | | | |
| **3 МОДУЛЬ** | | | | | | | | |
| 34 | 1н декабря |  |  |  |  | | **Беседа по ТБ 017;№018;№022;№042** Организационно-методические требования на уроках по гимнастике с элементами акробатики. Знаменитые спортсмены-гимнасты г. Королёва: Морозов Л.С, Гасилин С.А  Стойка на лопатках «Березка». | Проведение разминки с помощью учеников, повторение техники выполнения стойки на лопатках, проведение п\и « Парашютисты » |
| 35 | 1н декабря |  |  |  |  | | Гимнастика ее историческое значение в жизни человека. Упр на растяжку. Стойка на лопатках «Березка», «Мост». | Знакомство с гимнастикой , ее историей и значением ее в жизни человека, проведение разминки с гимнастическими палками, повторение техники выполнения стойки на лопатках, моста, повторение п\и «Парашютисты». |
| 36 | 1н декабря |  |  |  |  | Гимнастическая комбинация.  1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе ,прыжок с опорой на руки в упор присев  2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. стойка на лопатках, упор присев, «мост» из положения лежа, встать ноги вместе, руки в стороны. | | Разучивать разминку на гимнастических матах с мячом, совершенствование техники выполнения гимнастических упр., проведение игрового упр. на внимание |
| 37 | 2н декабря |  |  |  |  | | Круговая тренировка | Разминка на гимнастических матах .Проведение  **П/игра.** |
| 38 | 2 н декабря |  |  |  |  | | Висы | Повторение разминки на гимнастических матах с мячом. Выполнение различных вариантов висов, проведение п/и «Ловля обезьян» |
| 39 | 2 н декабря |  |  |  |  | | Лазание по гимнастической стенке. Висы на время. | Разучивание разминки с гимнастическими палками, повторение техники лазания по гимнастической стенке, вис за весом одной и двумя ногами, проведение п/и «Ловля обезьян». |
| 40 | 3 н  декабря |  |  |  |  | Контрольное – Тестирование акробатической комбинации. | | Повторение разминки с гимн. палками, П/игра«Удочка».  Проведение контрольного – тестирования. |
| 41 | 3 н  декабря |  |  |  |  | | Прыжки со скакалкой. | Разучить разминку со скакалкой, повторение техники прыжков со скакалкой, проведение п/и «Удочка» |
| 42 | 3 н  декабря |  |  |  |  | | Прыжки в скакалку парами, в тройках, с продвижение вперед и на месте. | Повторение разминки со скакалкой, прыжки в скакалку парами и в тройках, проводить п\и «Горячая линия». |
| 43 | 4 н  декабря |  |  |  |  | Круговая тренировка | | Повторение разминки со скакалкой, проведение круговой тренировки, п разучивание п\и «Мяч с фигурами»./и «Салки с мячом». |
| 44-45 | 4 н  декабря |  |  |  |  | | Упр. в равновесии. Упражнения на гимнастической скамейке. | Разучивание разминки на гимнастической скамейке, разучивание комбинации на гимнастической скамейке, разучить п/и «Салки с домиками» |
| 46-47 | 5н  декабря |  |  |  |  | | Круговая тренировка | Разучивание разминки с обручем, лазание по наклонной гимнастической скамейке и канату. разучивание п/игры «Ловишки с мешочком на голове». |
| 48 | 5н  декабря |  |  |  |  | Вращение и прыжки с обручем. Круговая тренировка. Подведение итогов. | | Повторение разминка в движении с обручем, выполнят варианты вращения обруча и прыжки с обручем, повторение п/и «Катание колеса». |
| **II ТРИМЕСТР** | | | | | | | | |
| **4 МОДУЛЬ** | | | | | | | | |
| 49 | 2 н января |  |  |  |  | | **Повторный инструктаж по лыжной подготовке №017;№020.**  Беседа по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке.  Современные зимние Олимпийские игры, знаменитые спортсмены-лыжники г.Королева (Початова М.А., Москвин И. В.) Подвижные игры. | Повторение организационно – методических требовании, применяемых на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря, Повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без палок.  Знать правила игры. |
| 50-51 | 2 н января |  |  |  |  | | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Дист 1.5 км | Повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах с лыжными палками и без них, а также поворотов переступанием. |
| 52-53 | 3 н января |  |  |  |  | | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Дист 1.5 км | Повторение попеременного и одновременного и двушажного хода, поворотов на лыжах прыжком |
| 54 | 3н января |  |  |  |  | | Попеременный двухшажный ход и одновременный двухшажный ход на лыжах. Дист 1.5 км | Повторение попеременного и одновременного двушажного хода, разучивание попеременного одношажного хода, повторение правил обгона на лыжне. |
| 55 | 4 н января |  |  |  |  | | Попеременный двухшажный ход и одновременный двухшажный ход на лыжах. Дист 1.5 км | Повторение попеременного и одновременного двушажного хода, разучивание попеременного одношажного хода, повторение правил обгона на лыжне. |
| 56 | 4 января |  |  |  |  | | Одновременный одношажный ход. Дист 2км. | Повторение попеременного и одновременного и двушажного хода, разучивание одновременного одношажного хода, повторение правил обгона на лыжне. |
| 57 | 4н января |  |  |  |  | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. Дист 2 км | | Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение техники поворотов на лыжах с палками, разучивание техники обгона на лыжах |
| 58 | 1 н февраля |  |  |  |  | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. Дист 2 км | | Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение техники поворотов на лыжах с палками, разучивание техники обгона на лыжах |
| 59-60 | 1 н февраля |  |  |  |  | | Подъем «елочкой» и «полу-елочкой», спуск в основной стойке. Дист 2 км. | Повторение ранее изученных ходов, подъем «елочкой» и «полу-елочкой», спуск в основной стойке |
| 61-62 | 2 н февраля |  |  |  |  | | Подъем «лесенкой» и торможение «плугом».Дист 2км | Повторение подъемов «елочкой» и «полу-елочкой», разучивание подъема на склон «лесенкой», разучивание торможения «плугом». |
| 63 | 2 н февраля |  |  |  |  | | Контрольный урок прохождение дист 1 км | Прохождение дистанции 1 км, проведение катания на лыжах, спуск со склона в низкой стойке |
| 64 | 3н февраля |  |  |  |  | | Передвижение и спуски на лыжах «змейкой».Дист 1.5 км | Повторение лыжных ходов, различных вариантов спусков, торможений «плугом», проведение передвижения и спуска «змейкой». |
| 65 | 3н февраля |  |  |  |  | | Контрольный урок спуски и подъёмы. Эстафета на лыжах. | Повторение лыжных ходов, различных вариантов спусков, торможений «плугом» |
| 66 | 3 н февраля |  |  |  |  | Повороты на месте и в движении, спуски, подъемы торможения на склоне. Эстафета на лыжах. Подведение итогов. | | Повторение различных вариантов спусков, торможений и подъемов, эстафета на лыжах. Проведение п\и» Быстрый лыжник». |
| **III ТРИМЕСТР** | | | | | | | | |
| **5 МОДУЛЬ** | | | | | | | | |
| 67 | 1н марта |  |  |  |  | | **Повторный инструктаж по лыжной подготовке №020;№017;№022;№042.**  Эстафеты на лыжах. | Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение спуска «змейкой», проведение лыжных эстафет. |
| 68 | 1н марта |  |  |  |  | | Прохождение дистанции 2 км, катание на лыжах. | Прохождение дистанции 2 км, катание со склона в низкой стойке и свободное катание. |
| 69 | 1н марта |  |  |  |  | | Контрольный урок по лыжной подготовке. Сдача норм ГТО по лыжной подготовке. | Повторение ранее изученных лыжных ходов, техники передвижения «змейкой», подъемы «лесенкой», спуск в низкой стойке, торможение «плугом». Сдача норм ГТО по лыжной подготовке. Игровое упр «Подними предмет». |
| 70 | 2 н марта |  |  |  |  | | Классификация спортивных и подвижных игр .Виды спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол). Подвижные игры для развития физических качеств. Подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. | Повторение разминки с включением упр. из физкультминутки, совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой, проведение п/и» Пионербол» |
| 71 | 2 н марта |  |  |  |  | | Классификация спортивных и подвижных игр .Виды спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол). Подвижные игры для развития физических качеств. Подача мяча через сетку броском одной рукой,снизу.  из зоны подачи. | Повторение разминки с включением упр. из физкультминутки, совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой, проведение п/и» Пионербол» |
| 72 | 2 н марта |  |  |  |  | | Ловля высоко летящего мяча. | Разучивание разминки с мячом в движении, совершенствование ловли высоколетящего мяча, играть в п\и. |
| 73 | 3 н марта |  |  |  |  | | Ловля высоко летящего мяча. | Разучивание разминки с мячом в движении, совершенствование ловли высоколетящего мяча, играть в п\и. |
| 74-75 | 3н  марта |  |  |  |  | Броски и ловля мяча через сетку. | | Повторение разминки с мячом в движении, совершенствование ловли и бросков мяча, играть п\и «Пионербол» |
| 76 | 3 н марта |  |  |  |  | | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. | Разучивание беговой разминки, изучение приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу. П\и «Пионербол двумя мячами». |
| 77 | 4 н марта |  |  |  |  | | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. | Разучивание беговой разминки, изучение приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу. П\и «Пионербол с двумя мячами». |
| 78 | 4 н марта |  |  |  |  | | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Подвижные и спортивные игры. | Повторение беговой разминки проведение 2-3 п/игр. |
| 79 | 4н марта |  |  |  |  | | Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | Разучивание разминки с мячом, совершенствование подачи в в/б проведение п\и « Пионербол» |
| 79-80 | 5н марта |  |  |  |  | | .Подвижные и спортивные игры. | Повторение разминки с мячом, повторение броска мяча через волейбольную сетку, проведение п\и «Вышибалы через сетку» |
| 81 | 5 н апреля |  |  |  |  | | Виды спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол). Подвижные игры для развития физических качеств. Хоккей на траве - знаменитости Королева (Загороднев О.Е., Чуйкина З.В., Косоруков Е.М., Перепелов В.Я.)  Подведение итогов. | Повторение разминки с мячом, повторение броска мяча через волейбольную сетку, проведение п\и «Вышибалы через сетку» |
| **III ТРИМЕСТР** | | | | | | | | |
| **6 МОДУЛЬ** | | | | | | | | |
| 82 | 2 н апреля |  |  |  |  | **Повторный инструктаж №042; №017;№018;№019;№022.**  История развития волейбола. Броски мяча через вольную сетку с дальних расстояний и точность. | | Повторение разминки с мячом, разучивание упр. с мячом в парах, проведение п/и «Пионербол». |
| 83 | 2н апреля |  |  |  |  | Волейбольные упражнения. Перемещения в волейболе.( мяч летит ,руки вверх; готовься принимать мяч , руки вверх.) | | Разучивание разминки с мячом, проведение волейбольных упр. с мячом, проведение п/и «Пионербол» с элементами волейбола. |
| 84 | 3 н апреля |  |  |  |  | Контрольный урок по волейбол - «Мы играем в волейбол» | | Разучивание разминки с мячом в движении, контрольные упр в волейбол, повторение п/и» Пионербол» с элементами волейбола. |
| 85 | 3 н апреля |  |  |  |  | | Броски набивного мяча способом «от груди», «снизу» из-за головы, броски набивного мяча правой и левой рукой.  Прыжки со скакалкой 1мин. повторить 2 раза. | Разминка с набивным мячом броски н/мяча «от груди», снизу, повторение техники броска из-за головы , разучивание броска левой и правой рукой, проведение п/и «Точно в цель». |
| 86 | 3н апреля |  |  |  |  | | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | Проведение разминки направленной на развитие гибкости, проведение тестирования наклона вперед из положения стоя, проведение п\и «Знамя» |
| 87 | 5н апреля |  |  |  |  | | Тестирование прыжка в длину с места. | Повторение разминки с прыжковыми упр проведение тестирования прыжка в длину с места, проведение п/и «Цепи» |
| 88 | 4н апреля |  |  |  |  | | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись и отжимание за 30 сек. | Разучивание разминки с гимнастической палкой, проведение тестирования подтягивания и отжиманий, проведение п/и «Рыбаки и рыбки» |
| 89 | 4н апреля |  |  |  |  | Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 сек. | | Проведение разминки направленной на развитие координации, тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 сек, Разучивание с/ игры «Баскетбол» |
| 90 | 4н апреля |  |  |  |  | Тестирование прыжков со скакалкой за 1 мин –3 подхода. | | Проведение разминки направленной на развитие координации, тестирование прыжков со скакалкой за 1мин. Спортивная игра «Баскетбол» |
| 91 | 1 н мая |  |  |  |  | Спортивная игра «Баскетбол». Стойка и передвижение баскетболиста. Совершенствование техники броска мяча в кольцо. | | Повторение разминки с мячом в движении, совершенствование техники броска мяча в кольцо, проведение с/и «Баскетбол» |
| 92 | 1 н мая |  |  |  |  | Техника передачи мяча. Совершенствование техники передачи мяча ведение в баскетболе Эстафеты с мячом. | | Повторение разминки с мячом в движении, совершенствование техники передачи мяча и ведения мяча в баскетболе. |
| 93 | 1 н мая |  |  |  |  | | Беговые упражнения. Контрольное- тестирование челночного бега 3х10 метров. | Разучивание разминки в движении, проведение контрольного тестирования челночного бега 3х10 метров, п/и» Командные хвостики». |
| 94 | 2 н мая |  |  |  |  | | Совершенствование техники бега. Короткие дист. 60 метров. Высокий старт. | Повторение разминки в движении, тестирование бега на 60 метров, с высокого старта п\и «Вызов номеров». |
| 95 | 2 н мая |  |  |  |  | | Совершенствование техники бега. Короткие дист. 30 метров. Высокий с | Повторение разминки в движении, метров бег 60метров с высокого старта, повторение п\и «Вызов номеров». |
| 96 | 2 н мая |  |  |  |  | | Тестирование бега на 30 метров с высокого старта Эстафетный бег. | Повторение разминки в движении, тест бега на 30 метров с высокого старта, повторение п\и «Вызов номеров». |
| 97 | 3 н мая |  |  |  |  | | Беговые упр. Тестирование бега на 60 метров с высокого старта. Метание мяча на дальность. | Разучивание разминки в движении, метание мяча на дальность, совершенствование техники эстафетного бега .Повторение игры «Бросай далеко, собирай быстрее». |
| 98 | 3 н мая |  |  |  |  | | Тестирование метания мяча на дальность, эстафетный бег. | Повторение беговой разминки, тестирование метания мяча на дальность, повторение техник эстафетного бега. П/и » Бросай далеко, собирай быстрее». |
| 99 | 3 н мая |  |  |  |  | | Развитие выносливости. Бег 1000м. | Разучивание разминки для подготовки к бегу, бег на 1000 метров. |
| 100 | 4 н мая |  |  |  |  | | Контрольное тестирование бег 1000 метров | Проведение разминки в движении, проведение тестирования бега 1000метров. |
| 101 | 4н мая |  |  |  |  | | Бег 1500м. без учета времени | Проведение разминки в движении, проведение бега на 1500м. без учета времени. |
| 102 | 4 н мая |  |  |  |  | | Эстафетный бег. Подведение итогов года. | Разучить разминку с предметам, совершенствование техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки. Спортивная игра «Футбол». |

**Объём двигательной нагрузки для обучающихся подготовительной группы определяется учителем физической культуры, в соответствии с рекомендациями медицинского работника.**

**Возможна корректировка фактического планирования уроков, в соответствии с погодными условиями.**

**Комплексный урок – урок, на котором совмещают изучение или совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей школьников.**

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование ― безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

**Перечень учебно-методического обеспечения:**

* стандарт начального общего образования по физической культуре;
* Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. М.: Просвещение, 2015.
* учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
* Матвеев А.П. учебник Физическая культура 1-4 класс. М.: Просвещение, 2015.
* методические издания по физической культуре для учителей.
* Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 класс. М : Дрофа.
* http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе»
* http://kzg.narod.ru/«Культура здоровой жизни»
* интернет ресурсы: googl, yandex, википедия

Демонстрационный материал:

* таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
* плакаты методические;

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование ― безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

**Технические средства:**

• мегафон;

• стенка гимнастическая;

• скамейки гимнастические;

• перекладина навесная;

• комплект навесного оборудования (перекладины);

• маты гимнастические;

• мячи набивные (1 кг);

• скакалки гимнастические;

• мячи малые (резиновые, теннисные);

• палки гимнастические;

• обручи гимнастические;

• рулетка измерительная (10 м, 50 м);

• щиты с баскетбольными кольцами;

**Домашнее задание 4 класс.**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ урока** | **Домашнее задание** |
| **1** | **Приготовление одежды и обуви для занятий лёгкой атлетикой. Выполнять ежедневно Комп ОРУ №1 без предмета**  **Доклады ( для освобожденный)**  **1.История возникновения Комплекс ГТО.**  **2.Призеры и победители Олимпийских игр г. Калининграда по легкой атлетике**  **(Э. Гущин-бронзовый призер Олимпиады 1968г.)** |
| **2** | **Составление комплекса утренней гимнастики №2 такое быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость знакомство с текстом стр 161-164 учебника.**  **Доклады ( для освобожденный)**  **1.История возникновения Комплекс ГТО.**  **2.Призеры и победители Олимпийских игр г. Калининграда по легкой атлетике**  **(Э. Гущин-бронзовый призер Олимпиады 1968г.)** |
| **3** | **Повторение режима дня школьника.** |
| **4-5** | **Повторение режима дня школьника. Знать виды бега учебник стр 108-109** |
| **6-7** | **Комплекс упражнений для развития мышц ног. Знать виды метания стр 104-108 учебника).** |
| **8** | **Составление  комплекса разминочных упражнений для выполнения прыжков. Правила соревнований при беге, прыжках и метании( стр 110-112 учебника)** |
| **9** | **Повторение прыжка в длину с места.Узнать историю возникновения футбола. Знать правила игры в футбол. Самостоятельно организовать игру в футбол.** |
| **10** | **Повторение  техники метания мяча в цель.** |
| **11** | **Разновидности прыжка стр102-103 учебника.** |
| **12-14** | **Повторение  техники метания мяча в цель. Бег по пересеченной местности до 1 км.** |
| **15** | **Составление  комплекса разминочных упражнений для выполнения метаний м. мяча на дальность.**  **Доклады ( для освобожденный)**  **1.История возникновения Комплекс ГТО.**  **2.Призеры и победители Олимпийских игр г. Калининграда по легкой атлетике**  **(Э. Гущин-бронзовый призер Олимпиады 1968г.)** |
| **16** | **Повторение положения высокого старта.** |
| **17** | **Повторить подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек.** |
| **18** | **Повторить подтягивание (М), отжимание (Д). за 30 сек.** |
| **19-20** | **Прочитать текст стр 91-93 в учебнике. Предупреждения травматизма.**  **Доклады ( для освобожденный)**  **1.История возникновения Комплекс ГТО.**  **2.Призеры и победители Олимпийских игр г. Калининграда по легкой атлетике**  **(Э. Гущин-бронзовый призер Олимпиады 1968г.)** |
| **21-22-23** | **Знать правила игры в « Волейбол».** |
| **24-25-26** | **Знать правила игры в «Пионербол». Уметь самостоятельно организовать игру в «Пионербол»** |
| **27** | **Приготовление одежды и обуви для занятий гимнастикой. Подумать в какие игры поиграть на заключительном уроке в первой четверти.** |
| **28-29** | **Выполнение комплекса закаливающих процедур Ознакомиться с текстом «Гимнастика» стр 112-123 учебника.**  **Доклады ( для освобожденных): 1.Знаменитые спортсмены-гимнасты г. Королёва: Морозов Л.С, Гасилин С.А.)**  **2. Олимпийские чемпионы по гимнастике.** |
| **30** | **Составление комплекса утренней гимнастики № 2.Понятие осанки, упражнения для формирования правильной осанки прочитать текст стр 25-35учебника.** |
| **31** | **Повторить перекаты в группировке вперед и назад. Прочитать текст о том, как составить комплекс ОРУ стр 115-120 учебника.** |
| **32** | **Знать правила составления разминки. Прочитать текст, как составить комплекс ОРУ на осанку стр 31-33 учебника.** |
| **33-34** | **История возникновения гимнастики и ее значение в жизни человека. Составить комплекс утренней зарядки. Упр. для развития гибкости.** |
| **35-36** | **Составить комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. .Упр. для развития гибкости «мост» из положения, стоя у стены и лежа (стр 125 учебника).**  **Доклады на тему (для освобожденных).** |
| **37** | **Повторение строевых упражнений. Повторить шпагаты.** |
| **38-39** | **Повторить выпрыгивание, приседания за 30 сек. Результат записать в дневник самоконтроля.** |
| **40** | **Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на возвышенности; девочки с опорой руками на стул за 30 ссек. Результат записать в дневник самоконтроля.** |
| **41** | **Записать: рост, вес, окружность грудной клетки. Сравнить с параметрами в 3 классе. Прочитать текст "Дневник самоконтроля"** |
| **42-43** | **Прыжки со скакалкой на время 1мин 80-100 раз по 2 подхода.** |
| **44-45** | **Активный отдых на лыжах коньках ледянках. Отжимание от пола. Наклоны туловища из положения, стоя, результат записать в дневник самоконтроля (достали до колен, до голени, до пола).** |
| **46-47** | **Повторить перекаты вперед и назад. Выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки.** |
| **48** | **Активный отдых на лыжах коньках ледянках. Подготовить лыжный инвентарь. История возникновения лыжной подготовки.**  **Доклады на тему (для освобожденных):**  **1.Хоккей на траве - знаменитости Королева (ЗагородневО.Е., Чуйкина З.В., КосоруковЕ.М., ПерепеловВ.Я.**  **2.Знаменитые лыжники г. Королева ( М. Початова)** |
| **49** | **Подготовка лыжного снаряжения. Одежда лыжника. Правила повеления на занятиях стр 158-161 учебника). Повторение речитатива подвижной игры «Два мороза».**  **Доклады на тему (для освобожденных):**  **1.Хоккей на траве - знаменитости Королева (ЗагородневО.Е., Чуйкина З.В., КосоруковЕ.М., ПерепеловВ.Я.**  **2.Знаменитые лыжники г. Королева ( М. Початова)** |
| **50** | **Скользящий шаг без палок. Скользящий шаг с палками. Дист 2 км** |
| **51** | **Прочитать о спусках и подъемах стр155-157 учебника Попеременный двушажный ход Дист 2 км** |
| **52** | **Спуски и подъемы. Попеременный двушажный ход Дист 2 км** |
| **53** | **Прочитать о попеременном двушажном ходе стр 156 учебника Попеременный двушажный ход Дист 2 км** |
| **54** | **Прочитать и подъем «лесенкой» и торможении «плугом» стр 157 учебника. Дист 2 км** |
| **55** | **Выполнить 20 приседаний за 30-40 сек.** |
| **56** | **Узнать в каких видах спорта применяют лыжи?** |
| **57** | **Повторить подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Результат записать в дневник самоконтроля** |
| **58** | **Твои физические способности. Прочитать текст стр 161-170учебника.** |
| **59-60** | **Повторить наклоны туловища из положения стоя и сидя.** |
| **61-62-63** | **Прохождение дист. до 2 км** |
| **64-65-66** | **Прохождение дист. до 2 км**  **Доклады на тему (для освобожденных):** |
| **67-68** | **Отжимание и повторить (стоять на одной ноге с закрытыми глазами) Записать время в дневник самоконтроля. Доклады на тему (для освобожденных):** |
| **69** | **Придумать интересное упр для разминки в движении.** |
| **70** | **Отжимание за 30 сек. Результат записать в дневник самоконтроля** |
| **71** | **Знать способы прыжков в высоту с разбега.** |
| **72-73** | **Знать виды спорта, где используется мяч. Использовать упр. с мячом в самостоятельных занятиях.**  **Доклад или презентация(для осв) "История возникновения спортивной игры волейбол".** |
| **74** | **Упр на пресс за 30 сек.** |
| **75** | **Выпрыгивание или приседание за 30сек. Результат записать в дневник самоконтроля** |
| **76** | **Знать, что такое эстафеты.** |
| **77** | **Придумать свои эстафеты с предметами.** |
| **78** | **Подъёмы туловища из положения лёжа за 30 сек. Результат записать в дневник самоконтроля** |
| **79** | **Вспомнить правила игры в Пионербол.** |
| **80** | **Повторить отжимание от пола за 30 сек. Результат записать в дневник самоконтроля** |
| **81** | **Прыжки со скакалкой за 30 сек. Результат записать в дневник самоконтроля**  **Доклады на тему (для освобожденных):** |
| **82** | **Знать правила игры в волейбол. Доклады на тему (для освобожденных):** |
| **83** | **Узнать: Какие волейбольные команды существуют в мире.** |
| **84** | **Знать технику метания м\мяча на дальность (стр 104-106 учебника).** |
| **85** | **Подъем туловища за 30 сек. Результат записать в дневник самоконтроля** |
| **86** | **Наклоны туловища из положения стоя и лежа. Результат записать в дневник самоконтроля** |
| **87** | **Отжимание от пола (Д), подтягивание (М). за 3о сек подходов 3раза** |
| **88** | **Прыжковые упр .(выпрыгивание вверх из приседа) 30 сек Результат записать в дневник самоконтроля** |
| **89** | **Прыжки со скакалкой 80-100 прыжков за 1 мин. по 3 раза Результат записать в дневник самоконтроля** |
| **90** | **Повторить подъем туловища из положения, лежа на спине.** |
| **91** | **Подбрасывание м\мяча вверх право и левой рукой по 10 раз. Результат записать в дневник самоконтроля** |
| **92** | **Повторить стойку баскетболиста. Знать правила игры в баскетбол.** |
| **93** | **Повторить технику высокого старта.** |
| **94** | **Беговые упр. бег на скорость отрезков по 10м х 3раза, 20м х 3 раза.** |
| **95** | **Потренироваться достать кончика носа правой и левой рукой с закрытыми глазами.** |
| **96** | **Наклоны туловища из положения, стоя и сидя.** |
| **97** | **Выпрыгивание и приседание.** |
| **98-99** | **Бег по пересеченной местности до 2000м** |
| **100-101** | **Придумать, во что играть на заключительном уроке в этом году.** |
| **101** | **«Жизненно важное умение» (текст стр145-152 учебника).** |
| **102** | **Умение самостоятельно организовать спортивные игры. Знать правила закаливания и правила безопасности на водоемах (стр 52-57 учебника).** |