

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

Администрация городского округа Королев Московской области

МБОУ СОШ № 5

РАССМОТРЕНО
ШМО учителей физической культуры, ОБЖ
Руководитель ШМО
Морозова Е.А.

Протокол № _____
от « _____ » _____ 2022г.



СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Емельянова В.М.

Протокол № _____
от « _____ » _____ 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Шеладева С.Р.

Приказ № _____
от « _____ » _____ 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для 4 класса начального общего образования
на 2022 - 2023 учебный год

Составитель:

ШМО учителей физической культуры, ОБЖ

Королев 2022

4 класс

Пояснительная записка.

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 здоровьесформирующих 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 во время 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 здоровьесберегающую 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 Подмоскovie и города победители и призеры 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 2 км 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 1 км 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 про цесс е уро ка			
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 здоровьесберегающей среды.
 - расширение практики использования здоровьесберегающих 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 сентяб ря					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 сентяб ря					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 сентяб					Что такое быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость .Упражнения для их развития. Рассказ о спортсменах-	Разучивание беговой разминки повторение техники челночного бега, П\и «Салки с приседанием»		

	ря					легкоатлетах г. Королёва (Аббясова Т.А., Тарасенко Н.П.)Техника челночного бег 3x10м.	
4	2н сентяб ря					Повторение техники бега короткие дистанции. Тестирование челночного бега 3x10м	Повторение беговой разминки проведение тестирования челночного бега, п\и « Колдунчики».
5	2н сентяб ря					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 сентяб ря					Повторение техники бега короткие дистанции. Тестирование бега на 60 метров Метание мяча на дальность с рвазбега.	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 сентяб ря					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 сентяб ря					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 сентяб ря					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					Техника паса в футболе	Разучивание разминки в движении, совершенствование техники

	сентяб ря					паса в футболе. П/и « Салки выше ноги от земли».
11-12	4 н сентяб ря				Совершенствование техники игры в «Футбол».	Разучивание разминки в движении, освоение техники паса в футболе, П/и « Салки выше ноги от земли».
13	5н сентяб ря				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 сентяб ря				Прыжки в длину с разбега .Развитие выносливости бег 1000м.	Повторение беговой разминки, совершенствование техники прыжка с разбега. бег 1000м
15	5н сентяб ря				Контроль двигательных качеств. Тестирование бега на 1000 метров.	Разучивание разминки с м/мячами, проведение тестирования бега на 1000м. подвижная игра.
16	1н октяб ря				Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе. Дист 1500м	- скоростно-силовые способности - равномерный темп бега.
17	1 н октяб ря				Сдача норм ГТО	Повторение разминки с м/мячами проведение сдачи норм ГТО, повторение п/и «Перестрелка»
18	1 н октяб ря				Спортивные и подвижные игры. Подведение итогов.	Повторение разминки с м/мячам, повторение п/и «Перестрелка»
I ТРИМЕСТР						
2 МОДУЛЬ						

19	3 н октяб ря					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 октяб ря					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 октяб ря					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	4 н октяб ря					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 октяб ря					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 ноябр я					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 ноябр					Бросок мяча в кольцо различными способами. Эстафета с мячами.	Проведение беговой разминки. Эстафеты сведением мяча,, выбранных по желанию учеников.

[illegible]

34	1н декаб ря					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 декаб ря					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 декаб ря					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 декаб ря					Круговая тренировка	Разминка на гимнастических матах .Проведение П/игра.

38	2 н декаб ря					Висы	Повторение разминки на гимнастических матах с мячом. Выполнение различных вариантов висов, проведение п/и «Ловля обезьян»
39	2 н декаб ря					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 декаб ря					Контрольное – Тестирование акробатической комбинации.	Повторение разминки с гимн. палками, П/игра «Удочка». Проведение контрольного – тестирования.
41	3 н декаб ря					Прыжки со скакалкой.	Разучить разминку со скакалкой, повторение техники прыжков со скакалкой, проведение п/и «Удочка»
42	3 н декаб ря					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 декаб ря					Круговая тренировка	Повторение разминки со скакалкой, проведение круговой тренировки, п разучивание п/и «Мяч с фигурами»./и «Салки с мячом».
44-45	4 н декаб ря					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 декаб					Круговая тренировка	Разучивание разминки с обручем, лазание по наклонной гимнастической скамейке и канату. разучивание п/игры «Ловишки с мешочком на голове».

	ря						
48	5 н декаб ря					Вращение и прыжки с обручем. Круговая тренировка. Подведение итогов.	Повторение разминка в движении с обручем, выполняют 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 требований, 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	3 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.
55	4 н					Попеременный двухшажный ход и одновременный двухшажный ход на	Повторение попеременного и одновременного двушажного хода, разучивание попеременного одношажного хода, повторение

	января					лыжах. Дист 1.5 км	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 февра ля					Контрольный урок спуски и подъёмы. Эстафета на лыжах.	Повторение лыжных ходов, различных вариантов спусков, торможений «плугом»
66	3 н февра ля					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	Повторение разминки с включением упр. из физкультминутки, совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой, проведение п/и» Пионербол»

						из зоны подачи.	
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 апрел я					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 апрел я					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 апрел я					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 апрел я					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 апрел я					Броски набивного мяча способом «от груди», «снизу» из-за головы, броски набивного мяча правой и левой рукой.	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».

						Прыжки со скакалкой 1 мин. повторить 2 раза.	
86	3н апрел я					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 апрел я					Тестирование прыжка в длину с места.	Повторение разминки с прыжковыми упр проведение тестирования прыжка в длину с места, проведение п/и «Цепи»
88	4н апрел я					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 апрел я					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 апрел я					Тестирование прыжков со скакалкой за 1 мин –3 подхода.	Проведение разминки направленной на развитие координации, тестирование прыжков со скакалкой за 1 мин. 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	Повторение разминки с мячом в движении, совершенствование техники передачи мяча и ведения мяча в баскетболе.

						мячом.	
93	1 н мая					Беговые упражнения. Контрольное- тестирование челночного бега 3x10 метров.	Разучивание разминки в движении, проведение контрольного тестирования челночного бега 3x10 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 предметом, 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, 2020.
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;

- Матвеев А.П. учебник Физическая культура 1-4 класс. М.: Просвещение, 2020.
 - 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. Гушин-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 стр 108-109 в учебнике
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 25-35 учебника.
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 сек. 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 1 мин 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 (Загороднев О.Е., Чуйкина З.В., Косоруков Е.М., Перепелов В.Я). 2. Знаменитые лыжники г. Королева (М. Початова)
49	Подготовка лыжного снаряжения. Одежда лыжника. Правила поведения 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	Скользкий шаг без палок. Скользящий шаг с палками. Дист 2 км
51	Прочитать о спусках и подъемах стр155-157 учебника Попеременный душажный ход Дист 2 км
52	Спуски и подъемы. Попеременный душажный ход Дист 2 км
53	Прочитать о попеременном душажном ходе стр 156 учебника Попеременный душажный 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 30 сек подходов 3 раза
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 3 раза, 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).