

«Рассмотрено»
Руководитель МО
/Л.Ч.Салимова/
ФИО
Протокол № 1 от
«31» августа 2022г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
МБОУ СОШ № 10 имени
К.Б. Бжигакова
п. Тлюстенхабль
/С.Х. Туркав/
ФИО

«Утверждено»
Директор МБОУ СОШ №
10 имени К.Б. Бжигакова
п. Тлюстенхабль
/М.А.Ловпаче/
ФИО
Приказ № 50 от
«31» августа 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

(предмет)

4А класс

(класс)

учителя Туркава Аслана Пшимафовича

(Ф.И.О.)

соответствие занимаемой должности

(категория)

2022 - 2023 учебный год

I. Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Приказ МО и Н РФ №1312 от 09.03.2004г. «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программу общего образования» (в действующей редакции);
- Приказ МО и Н РФ №373 от 06.10.2009 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в действующей редакции);
- Приказ Минпросвещения РФ № 115 от 22 марта 2021 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (в действующей редакции);
- Приказ Минпросвещения РФ №254 от 20.05.2020г. «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» (в действующей редакции);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (в действующей редакции);
- Закон Республики Адыгея №264 от 27.12.2013г. «Об образовании в Республике Адыгея» (в действующей редакции);
- Письмо МО и Н РА №1536 от 25.03.2014г. «О примерных учебных (образовательных) планах и рекомендациях государственным и муниципальным общеобразовательным учреждениям Республики Адыгея, реализующим основную образовательную программу начального общего образования, по формированию учебных (образовательных) планов в соответствии с ФГОС НОО»;
- Учебный план 2-4-х классов МБОУ СОШ №10 имени К.Б.Бжигакова п.Тлюстенхабль;
- Годовой календарный график МБОУ СОШ №10 имени К.Б.Бжигакова п.Тлюстенхабль;
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ СОШ № 10 имени К.Б.Бжигакова п.Тлюстенхабль;

-Учебник «Физическая культура 4 класс» под редакцией В. И. Ляха, М. «Просвещение», 2018г.

Общие цели изучения курса физическая культура на ступени основного общего образования

Цель школьного образования по физической культуре — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая **программа в своем предметном содержании направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной

(физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного курса

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

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

Место предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 4 классе из расчёта 3 ч в неделю — 102 ч., 34 учебные недели, 102 часа в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки 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».

II. Планируемые результаты:

Личностные результаты:

-готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в

познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты:

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

-наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

-изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

-составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

-составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

-активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

-разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

Предметные результаты:

-умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

-умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

-способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

-способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

-умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

-бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

III. Содержание курса

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе волейбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И. Лях, А.А. Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Кроссовая подготовка» из-за отсутствия лыжной базы, на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено 6 часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минпросвещения РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделе «Подвижные игры».

1. Базовая часть:

- основы знаний о физической культуре

- естественные основы
- социально-психологические основы
- приёмы закаливания
- способы саморегуляции
- способы самоконтроля
- легкоатлетические упражнения
- гимнастика с элементами акробатики
- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения
- кроссовая подготовка
- освоение техники бега в равномерном темпе
- чередование ходьбы с бегом
- упражнения на развитие выносливости
- подвижные игры
- освоение различных игр и их вариантов
- система упражнений с мячом.

2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами волейбола

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей. Подвижные игры.

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность. Гимнастика с элементами акробатики.

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения.

Понятия: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Планирование учебного материала по четвертям

Раздел программы	Количество часов				
	Общее	По учебным четвертям			
		I	II	III	IV
Легкая атлетика	40	22	–	–	18
Гимнастика	15	–	15	–	–
Спортивные игры	47	7	4	30	6
Теоретические сведения	Каждый урок				
ОРУ	Каждый урок				
ОФП	В процессе уроков				
Подвижные и эстафетные игры	В процессе уроков				
Всего	102	29	19	30	24

IV. Календарно-тематическое планирование

№	Дата		Тема урока	Д/З
	План	Факт		
1	02.09		Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Вводный инструктаж по Т.Б.	Бег, ходьба, прыжки, метание (стр. 92-93)
2	05.09		Беговые упражнения	Спортивная одежда и обувь (стр. 75-76)
3	08.09		Тестирование бега 30 м с высокого старта. Адыгейские народные игры. НРЭОСО	Выполнить беговые упражнения, предложенные на стр. 95
4	09.09		Челночный бег.	Прочитать текст "Запомни" (стр. 104-105)
5	12.09		Тестирование челночного бега 3x10 м.	Правила соревнований (стр. 105-106)
6	15.09		Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Метание мяча (стр. 100-101)
7	16.09		Тестирование метания малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (стр. 96)
8	19.09		Техника прыжка в длину с разбега. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Упражнение на равновесие (стр. 123-124)
9	22.09		Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Адыгейские народные игры. НРЭОСО	Метание мяча (стр. 102)
10	23.09		Тестирование метания малого мяча на точность.	Прыжок с места (стр. 84)
11	26.09		Тестирование прыжка в длину с места. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Что такое физическая культура (стр. 18-19)
12	29.09		Прыжок в высоту с прямого разбега. Адыгейские народные игры. НРЭОСО	Прыжок в высоту (стр. 97-98)
13	30.09		Прыжок в высоту способом "перешагивание".	Посмотреть иллюстрации метания (стр. 102-103)
14	03.10		Броски набивного мяча способами "от груди" и "из-за головы"	Современные олимпийские игры (стр. 13-15)
15	06.10		Броски набивного мяча правой и левой руками. Адыгейские народные игры. НРЭОСО	Правила поведения на занятиях (стр. 106-107)

16	07.10		Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы. Игра "Салки на марше". Развитие выносливости. Комплекты упражнений на развитие выносливости. Инструктаж по Т.Б.	Бег 5 минут
17	10.10		Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра "Заяц без логова". Развитие выносливости	Бег 5 минут
18	13.10		Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра "День и ночь". Развитие выносливости	Бег 5 минут
19	14.10		Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра "Караси и щука". Развитие выносливости	Бег 5 минут
20	17.10		Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра "На буксире"	Бег 5 минут
21	20.10		Кросс 1000 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Личная гигиена (стр 45-47)
22	21.10		Техника паса в футболе. Адыгейские народные игры. НРЭОСО	Изучение истории появления футбола
23	24.10		Спортивная игра "Футбол". Адыгейские народные игры. НРЭОСО	Прочитать текст "Запомни" (стр. 136)
24	27.10		Футбольные упражнения.	Олимпийская эмблема (стр. 16)
25	07.11		Спортивная игра "Футбол". Адыгейские народные игры. НРЭОСО	Олимпийский флаг. Клятва (стр. 16)
26	10.11		Контрольный урок по футболу.	Талисман Олимпийских игр (стр. 16-17)
27	11.11		Подвижные игры.	Твой организм (стр. 19-21)
28	14.11		Броски и ловля мяча в парах.	Мышцы (стр. 22-23)
29	17.11		Броски мяча в парах на точность.	Первая помощь при травмах (стр. 87-88)
30	18.11		Броски и ловля мяча в парах.	Придумать свои варианты бросков и ловли мяча
31	21.11		Броски и ловля мяча в парах у стены. Адыгейские народные игры. НРЭОСО	Отжимания, приседания, прыжки через скакалку
32	24.11		Подвижная игра "Перестрелка"	Отжимания, приседания, прыжки через скакалку
33	25.11		Броски и ловля мяча.	Приседания, отжимания, прыжки через скакалку
34	28.11		Упражнения с мячом.	Узнать, какие спортивные

			Адыгейские народные игры. НРЭОСО	игры с ведением мяча существуют
35	01.12		Броски и ловля мяча	Приседания, отжимания, прыжки через скакалку
36	02.12		Броски мяча через волейбольную сетку.	Отжимания, приседания, прыжки через скакалку
37	05.12		Броски мяча через волейбольную сетку.	Правила игры по пионерболу
38	08.12		Подвижная игра "Пионербол".	Приседания, отжимания, прыжки через скакалку
39	09.12		Упражнения с мячом. Адыгейские народные игры. НРЭОСО	Отжимания, приседания, прыжки через скакалку
40	12.12		Подвижная игра "Пионербол".	Отжимания, приседания, прыжки через скакалку
41	15.12		Волейбольные упражнения.	Отжимания, приседания, прыжки через скакалку
42	16.12		Контрольный урок по волейболу.	Отжимания, приседания, прыжки через скакалку
43	19.12		Ведение мяча	Приседания, отжимания, прыжки через скакалку
44	22.12		Баскетбольные упражнения.	Подбрасывание и ловля мяча из рук в руки
45	23.12		Баскетбольные упражнения.	Отжимания, приседания и прыжки через скакалку
46	26.12		Спортивная игра "Баскетбол".	Отжимания, приседания, прыжки через скакалку
47	29.12		Спортивная игра "Баскетбол".	Отжимания, приседания, прыжки через скакалку
48	09.01		Подвижные игры. Адыгейские народные игры. НРЭОСО	Правила поведения на занятиях (стр. 126)
49	12.01		Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Инструктаж по Т.Б.	Повторить наклоны вперед из положения стоя (стр. 86)
50	13.01		Тестирование наклона вперед- вниз из положения стоя. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Запомни (стр. 126)
51	16.01		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Гимнастика (стр. 107-109)
52	19.01		Тестирование подтягиваний и отжиманий. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Повторить висы (120-121)
53	20.01		Тестирование вися на время.	Кувырок вперед (стр. 118)
54	23.01		Кувырок вперед.	Повторить перекаты назад- вперед в группировке

55	26.01		Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	Утренняя гимнастика и основные правила выполнения зарядки (стр. 110-111)
56	27.01		Зарядка.	Рассмотреть иллюстрации и запомнить "Комплекс 1" на стр. 112-113
57	30.01		Кувырок назад.	Рассмотреть иллюстрации и запомнить "Комплекс 2" на стр. 113
58	02.02		Круговая тренировка.	Рассмотреть иллюстрации и запомнить "Комплекс 3" на стр. 114
59	03.02		Стойка на голове и руках.	Попробовать составить комплекс самостоятельно (стр. 115)
60	06.02		Гимнастические упражнения.	Лазанье и перелезание (стр. 121-122)
61	09.02		Лазанье по гимнастической стенке и висы.	Акробатические упражнения (стр. 118-119)
62	10.02		Круговая тренировка.	Прыжки через скакалку (стр. 99)
63	13.02		Прыжки через скакалку	Отжимания, приседания, прыжки через скакалку
64	16.02		Прыжки через скакалку	Лазанье по канату (стр. 122-123)
65	17.02		Лазанье по канату в два приема.	Отжимания, приседания, прыжки через скакалку
66	20.02		Круговая тренировка.	Прочитать текст "Выполни" (стр. 124-125)
67	24.02		Упражнения на гимнастическом бревне.	Отжимания, приседания, прыжки через скакалку
68	27.02		Вращение обруча.	Отжимания, приседания, прыжки через скакалку
69	02.03		Вращение обруча.	Отжимания, приседания, прыжки через скакалку
70	03.03		Круговая тренировка.	Отжимания, приседания, прыжки через скакалку
71	06.03		Знакомство с опорным прыжком.	Физкультминутка (стр. 115-117)
72	09.03		Опорный прыжок.	Отжимания, приседания, прыжки через скакалку
73	10.03		Контрольный урок по опорному прыжку.	Отжимания, приседания, прыжки через скакалку
74	13.03		Тестирование подтягиваний и отжиманий.	Отжимания, приседания, отжимания

75	16.03		Тестирование подтягиваний и отжиманий.	Отжимания, приседания, прыжки через скакалку
76	17.03		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	Отжимания, приседания, прыжки через скакалку
77	20.03		Круговая тренировка.	Отжимания, приседания, прыжки через скакалку
78	23.03		Гимнастические упражнения.	Индивидуальные задания
79	03.04		Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по Т.Б.	Бег, ходьба, прыжки, метание (стр. 92-93)
80	06.04		Беговые упражнения	Повторить технику старта
81	07.04		Тестирование бега на 30 м с высокого старта. НРЭОСО	Беговые упражнения (стр. 95)
82	10.04		Челночный бег.	Техника поворота в челночном беге
83	13.04		Тестирование челночного бега 3х10 м.	Техника старта
84	14.04		Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Метание мяча (стр. 100-102)
85	17.04		Тестирование метания малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (стр. 96)
86	20.04		Техника прыжка в длину с разбега. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Повторить упражнения на равновесие
87	21.04		Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	Отжимания, приседания
88	24.04		Тестирование метания малого мяча на точность.	Отжимания, приседания
89	27.04		Тестирование прыжка в длину с разбега. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Отжимания, приседания
90	28.04		Прыжок в высоту с прямого разбега. НРЭОСО	Прыжок в высоту (стр. 97-98)
91	04.05		Прыжок в высоту способом "перешагивание".	Иллюстрации метания (стр. 102-103)
92	05.05		Броски набивного мяча способами "от груди", "снизу" и "из-за головы".	Отжимания, приседания
93	08.05		Броски набивного мяча правой и левой рукой.	Отжимания, приседания
94	11.05		Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра "Салки на марше". Развитие выносливости. Комплекты упражнений на	Бег 5 минут

			развитие выносливости. Инструктаж по Т.Б.	
95	12.05		Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра "Заяц без логова". Развитие выносливости	Бег 10 минут
96	15.05		Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра "День и ночь". Развитие выносливости	Бег 10 минут
97	18.05		Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра "Караси и щука". Развитие выносливости	Бег 10 минут
98	19.05		Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра "На буксире"	Бег 10 минут
99	22.05		Бег 1000 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Отжимания, приседания, прыжки через скакалку
100	25.05		Спортивная игра "Футбол"	Отжимания, приседания, прыжки через скакалку
101	26.05		Спортивные игры	Отжимания, приседания, прыжки через скакалку
102	29.05		Подвижные и спортивные игры	Индивидуальные задания

Учебные нормативы

№	Виды упражнений	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 метров (сек)	10,8	11,2	12,0	11,0	11,6	12,2
2	Бег 30 метров (сек)	5,4	6,5	7,5	5,8	6,8	7,8
3	Челночный бег 3х10 метров (сек)	9,0	9,6	10,2	9,4	10,0	10,8
4	Бег 1000 метров (мин)	5,00	5,30	6,00	5,30	6,00	6,30
5	Подтягивание на высокой перекладине	5	3	1	4	2	1
6	Подтягивание на низкой перекладине	20	15	10	14	8	2
7	Отжимание	14	10	6	7	5	3
8	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220	260	220	200
9	Прыжок в длину с места (см)	160	150	140	150	140	125
10	Прыжок в высоту (см)	90	80	70	80	70	60
11	Наклон вперед из положения стоя (см)	8	4	2	10	6	2
12	Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз)	90	80	70	100	90	80
13	Приседание за 60 секунд (раз)	44	40	36	40	36	32
14	Пресс за 30 секунд (раз)	20	17	13	18	16	13
15	Пресс за 60 секунд (раз)	33	30	27	30	27	22
16	Метание теннисного мяча на дальность (м)	20	17	14	17	14	10
17	Метание теннисного мяча в вертикальную цель, диаметр 25 см, дистанция 2,5 метра из 6 бросков (3 левой, 3 правой) (попаданий)	5	3	2	5	3	2
18	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель, диаметр 50 см, дистанция 5 метров из 5 бросков (попаданий)	3	2	1	3	2	1
19	Вис на время	70	50	20	60	40	10
20	Бег 300 м (сек)	1,10	1,20	1,30	1,20	1,30	1,40
21	Бег 1500 м (мин)	9,00	9,40	10,20	9,40	10,20	11,0