

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Ачинская школа № 3»

Рассмотрено

Методическим советом
КГБОУ «Ачинская школа № 3»

Согласовано

Заместитель директора по учебной работе
КГБОУ «Ачинская школа № 3»

Утверждено

Протокол № 1
от 30 августа 2021 года

Отделение № 3
Чернецкая С.А.

Приказ № 362/17
от 31.08.2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

4 класс

Ачинск, 2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования 2009, Основной образовательной программы начального общего образования КГБОУ «Ачинская школа № 3», на основе авторской программы В.И.Лях, А.А.Зданевич (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классы М.:Просвещение, 2016г).

Рабочая программа составлена с учётом специфики оздоровительного образовательного учреждения, для детей нуждающихся в длительном лечении. При реализации программы используется рациональный индивидуальный подход к процессу обучения, исходя из представления об основных показателях состояния здоровья учащихся. Ведётся коррекционная работа, которая заключается в создании условий для успешности детей данной категории. При составлении программы учитывались рекомендации медицинских специалистов, которые позволяют прогнозировать, проектировать, планировать каждый урок с учётом особенностей развития детей. Данный подход создаёт необходимые условия для продуктивной, познавательной деятельности учащихся с учётом состояния их здоровья, особенностей развития интересов, наклонностей и потребностей.

Цель предмета физическая культура-содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. Мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениями навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психомоторных процессов и свойств личности.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения- физкультурно – оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки, зарядки и т.п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работе по физической культуре(спортивные секции), физкультурно – массовыми и спортивными мероприятиями(дни здоровья, спортивные праздники, походы)- достигается формирование физической культуры личности.

Учебно-воспитательный процесс основывается на здоровье-сберегающих принципах:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей учащихся;
- оздоровительная направленность (решает задачи укрепления здоровья ребенка в процессе обучения);
- принцип активного обучения (использование активных форм и методов обучения: парная работа, работа в группах, игровые технологии и др.)

Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования предполагает комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования личностных, метапредметных и предметных.

Итоговая оценка обучающихся определяется с учётом их стартового уровня и динамики образовательных достижений. Система оценки предусматривает уровневый подход к представлению планируемых результатов и инструментарию для оценки их достижения. Оценка индивидуальных образовательных достижений ведётся «методом сложения», при котором фиксируется достижение опорного уровня и его превышение. Это позволяет выстраивать индивидуальные траектории движения с учётом зоны ближайшего развития обучающихся. При оценке достижений следует ориентироваться на индивидуальное продвижение в развитии двигательных способностей, а не на выполнении учебных нормативов.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Каждый урок физической культуры является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на усвоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь, темы необходимо согласовать между собой, определить объём учебного материала с учётом этапа обучения двигательным действиям, положительной и отрицательной переносимости учащимися нагрузок, подготовленности учащихся класса, возрастных особенностей.

Важнейшим требованием современного урока 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.

Уроки физической культуры должны проводиться в основном на открытом воздухе. Учащиеся занимаются в спортивной одежде и обуви в соответствии и погодными условиями.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей младших школьников тесно взаимосвязаны. Умелое сочетание на уроке развития координационных и кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам – отличная черта хорошо организованного учебного процесса. Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в младшем школьном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения методов стандартно – повторного и вариативного (переменного упражнения). Со временем вариативный метод будет главенствовать и сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных и, скоростных(реакции и частоты движений), скоростно – силовых способностей, выносливости и умеренным нагрузкам.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности урока необходимо использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажеры.

Чёткая организация, разумная дисциплина должна сочетаться на уроке с предоставлением детям определённой свободы и самостоятельности действий. На уроках физической культуры в младших классах целесообразно опираться на межпредметные связи с природоведением (закаливание, требования к одежде, режим дня), математикой(измерение длины и высоты прыжка, дальности метания, скорости и продолжительности бега), музыкально – ритмическим воспитанием(занятие под музыку), изобразительным искусством(красота

движений, поз).

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже внутри одного возраста, учитель должен стремиться предоставить учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Для этого он может использовать различные организационные формы: объединять учащихся разного возраста и параллельных классов, проводить занятия отдельно для мальчиков и девочек.

Описание места учебного предмета

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе 4 класс (3 часа в неделю, 102 часа).

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно – воспитательного процесса.

Решая важнейшие задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важнейшие компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений:

- формирование чувства гордости за свою родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
- формирование эстетических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Регулятивный УУД

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- определения общей цели и путей ее достижения;
- умения договариваться о распределении функции и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- определение базовыми предметами и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативный УУД

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнера;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы толерантности;

Формы организации образовательного процесса

Основная форма организации учебного процесс урок (вводный, изучения водного материала, комбинированные уроки, уроки формирования умений, уроки проверки, контроль и коррекции, уроки повторения изученного материала, обобщающие уроки).

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Предметные результаты

Четвертый год обучения

Четвертый год обучения	
В результате четвертого года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:	<i>Физкультурные и сопряженные с ними знания</i> Основы знаний: Техника безопасности. Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями. Первая

<p>– рассказывать о прошлых и современных достижениях отечественных олимпийцев;</p> <p>– применять методы контроля и самоконтроля физического развития и физической подготовленности (простейшие функциональные пробы и тесты);</p> <p>– давать оценку величине нагрузки (высокая, средняя, низкая) при развитии двигательно-координационных и кондиционных способностей, руководствуясь субъективными ощущениями, и информировать о нагрузке учителя;</p> <p>– выполнять правильно изученные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • строевые команды, упражнения, игры с элементами строя; • общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки (с предметом на голове) и укрепления свода стопы; • разновидности бега, игровые задания для развития беговых способностей; бегать с максимальной доступной для себя скоростью на короткую дистанцию на результат; • разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков, прыгать на максимально доступный для себя 	<p>помощь при травмах на занятиях.</p> <p>Здоровый физически активный образ жизни. Преимущества здорового физически активного образа жизни. Двигательный режим учащихся четвертого класса.</p> <p>Методика самостоятельных занятий. Понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений. Простейшие показатели нагрузки: частота сердечных сокращений, субъективное чувство усталости. Правила самооценки уровня физической подготовленности учащимися. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий.</p> <p>Гигиенические знания. Правила самостоятельного закаливания для укрепления здоровья. Значение правильной осанки для здоровья человека.</p> <p><i>Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни</i></p> <p>Строевые упражнения</p> <p>Выполнение команд, повороты кругом на месте, расчет по порядку; перестроение на месте из одной шеренги в три (четыре) уступами.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Общеразвивающие упражнения для развития координации: сочетание выпадов, наклонов, приседаний с движениями рук (дугами и кругами) без предметов и с предметами (скакалки, палки, гантели); выполнение под музыку.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>Акробатические упражнения: из упора присев перекат назад в группировке, перекал вперед в упор присев, кувырок назад, перекал назад в стойку на лопатках; круговой перекал влево, вправо; стойка на голове с согнутыми ногами, стойка на голове с помощью (мальчики); «мост» из положения лежа на спине (девочки, мальчики) с помощью и самостоятельно.</p> <p>Лазанье, перелезание, переползание, подтягивания: лазанье на руках по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице, по канату в два приема; перелезание подсаживанием через гимнастического коня. Подтягивания в висе стоя на низкой и в висе на высокой перекладине. Общеразвивающие упражнения из комплекса упражнений дзюдо.</p> <p>Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне: ходьба по бревну (высотой до 100 см) приставными шагами, большими шагами и выпадами, на носках; повороты на носках и одной ноге; поворот прыжком на 90 и 180°; приседание и переход в упор присев, в упор стоя на колене, в сед.</p> <p>Висы и упоры, гимнастические комбинации: на гимнастической стенке, бревне, скамейке; гимнастическая комбинация: из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p>Легкоатлетические упражнения</p> <p>Ходьба: с ускорением, с акцентированным шагом, спортивная ходьба, с изменением направления по команде; ходьба с музыкальным сопровождением.</p> <p>Бег, беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, семенящим шагом, прыжками,</p>
---	--

результат, на расстояние в заданное время (6 мин);

- способы метания, игры, игровые задания для метания; метание малого мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м; метание набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние;

- разновидности подтягиваний, лазаний, перелезаний с подсаживанием через гимнастического коня; переползание с грузом на спине, игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;

- акробатические упражнения и связки;

- игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол);

- технические приемы и способы передвижения на лыжах;

- подводящие упражнения к плаванию;

– уметь правильно:

- распределить свои силы при ходьбе на лыжах на 2 км;

- проплыть в полной координации 25 м и более на груди, 25 м и более на спине;

- сравнивать результаты тестов, стремиться повысить свой уровень двигательной подготовленности, добиться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;

- регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения

челночный бег 10 × 5 м, 3 × 10 м, по заданной схеме; бег на короткую дистанцию на результат, на расстояние в заданное время (до 6 мин).

Прыжки: в шаге, в длину на точность приземления, в глубину на мягкость приземления, в высоту с места и с разбега на результат, в длину с места и с разбега на результат, через палку (мальчики), с короткой скакалкой на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо.

Метания: набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх, снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние; малого мяча с места, из положения стоя лицом в направлении метания, на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 4–5 м.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход; спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок; торможение «плугом» и «упором»; повороты переступанием в движении; подъем лесенкой и елочкой; передвижение на лыжах изученными способами по дистанции до 2 км.

Плавание

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на суше и в воде.

Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):

На материале волейбола: броски волейбольного мяча из и. п. «стоя», «сидя», «лежа на спине», «лежа на животе»; передача мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах – прием-передача. Подвижные игры с элементами волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча. Подвижные игры с теннисными мячами, с жонглированием малыми предметами.

На материале баскетбола: стойка баскетболиста, перемещение вперед, приставным шагом левым, правым боком, спиной вперед; остановка прыжком; поворот без мяча и с мячом; ловля и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления; броски мяча в кольцо; эстафеты с элементами баскетбола: с передачами мяча; с броском мяча в корзину.

На материале мини-футбола: перемещения, остановки, повороты, ускорения без мяча и с мячом, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью; удары по воротам; прием и остановка мяча; эстафеты с элементами футбола: с ударами по неподвижному и катящемуся мячу; с ведением и остановкой мяча.

Общеразвивающие упражнения для совершенствования координации движений.

Ходьба. Бег, беговые упражнения. Прыжки. Метания. Упражнения в равновесии на бревне.

Передвижение на лыжах.

результата;

- использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания;

- приобретать опыт самоконтроля за своим функциональным состоянием в процессе выполнения физической нагрузки различного характера

Физическая подготовка и физическое совершенствование

Разностороннее развитие основных двигательных способностей с преимущественным развитием быстроты движений руками, быстроты движений ногами, статического равновесия, ориентировки в пространстве (мальчики и девочки), гибкости, динамического равновесия (мальчики), быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых способностей рук и ног, общей выносливости, динамической силовой выносливости, точности движений рук (девочки).

Развитие координационных способностей (ориентировка в пространстве, равновесие статическое – мальчики; точность движений рук – девочки). Усложненные варианты общеразвивающих упражнений программы для развития координации движений; броски и ловля мяча в парах стоя, сидя, в движении; ловля мяча с отскока от пола, стены; передача баскетбольного мяча в движении, ведение правой, левой рукой, прием в движении; ведение футбольного мяча ногами, обводка стоек; передача гандбольного мяча в парах на месте, в движении, броски гандбольного мяча в цель.

Развитие быстроты движений (быстрота движений руками и ногами – мальчики и девочки; быстрота двигательной реакции, скоростно-силовые качества рук и ног – девочки). «Челночный» бег, бег на месте с ускорением по сигналу, бег со сменой направления по сигналу, бег на скорость 60 м, 30 м; многоскоки на двух ногах, со сменой ног, прыжки с короткой скакалкой; броски и ловля набивных мячей 2–3 кг в парах, тройках, квадратах; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке с хлопками; выпрыгивания из упора присев; приседания с партнером на плечах (мальчики); бег на месте в упоре стоя у гимнастической стенки.

Развитие гибкости (мальчики). Махи правой, левой ногой вперед, в сторону; из приседа на одной, другая в сторону на носок перенос тела с ноги на ногу; из упора стоя согнувшись ноги врозь наклоны к левой, правой ноге; правая нога на гимнастической стенке (повыше), наклоны туловища к правой ноге, вниз к левой ноге (смена положения ног, продолжить наклоны); стоя спиной к стенке наклониться вперед, перебирая руками рейки; стойка на коленях спиной к стенке, прогнуться, руки вверх до касания стенки; упражнения в парах: наклоны из различных исходных положений (стоя, сидя) с помощью партнера, поднятие ног вверх из положения лежа, пружинистые движения ног к туловищу с помощью партнера, прогибаясь назад, опускание в «мост» с помощью партнера.

Развитие общей и динамической силовой выносливости (девочки). Бег в медленном темпе на расстояние за 4–6 мин (кто больше пробежит); передвижение на лыжах до 1, 2 км; плавание на расстояние

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Контрольные	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-5,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00
Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

Содержание учебного предмета

Основная направленность	Элементы содержания
	Легкая атлетика
На освоение навыков ходьба и бега, развитие координационных, скоростных способностей	Ходьба под счет, на носках, на пятках, сочетание различных видов ходьбы. Обычный бег, с изменением направления движения, короткий, средний, длинным шагом; в чередовании с ходьбой; с высоким подниманием бедра, прыжками, ускорением преодолением препятствий; челночный бег 3-5 м., по различным участкам дорожки, бег 30 м., 60 м. низкий старт, стартовое ускорение, финиширование, эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» и т.д.
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Прыжки на одной, на двух, с продвижением вперед, на месте, через скакалку, прыжки через преграды, игры с прыжками.
На овладение навыков скоростно-силовых и координационных способностей. Бросок малого мяча	Метание малого мяча из положения стоя, с разбега, в горизонтальную и вертикальную цель.

На совершенствование навыков бега и развитие выносливости по пересеченной местности	Равномерный бег, чередование ходьбы и бега (3мин - 6мин, бег – 50м, ходьба- 100м). 6 мин., 1 км. 1500м.
Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия.	Равномерный бег до 6мин. Соревнования на короткие дистанции 20,30м.200м, 500м. Прыжковые упражнения, скакалка, броски метание малого мяча в цель, в другие предметы, броски большого мяча в парах, игры.
	Гимнастика с основами акробатики
На освоение строевых упражнений и развитие координационных способностей	Построение в шеренгу и колонну, в круг, перестроение по звеньям, по заранее установленным местам, размыкание и смыкание приставным шагом в шеренге, на вытянутые в сторону руки, основная стойка, повороты направо, налево, выполнения команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» и т. д.
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	Группировка, перекаты в группировке, упор (присев, согнувшись,) лежа на животе, лежа сзади, из упора стоя на коленях, стойка на носках, на одной ноге, на гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, седы (на пятках, углом), перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью) и боком и т.д.
На освоение гимнастические упражнения прикладного характера	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, танцевальные упражнения, хождения по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).
На освоение общеразвивающих упражнений	Обще развивающие упражнения, с мячами, с обручами, без предметов, скакалкой, сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук и т.д.
Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия.	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание. Разучить комплекс упражнений, утренней зарядки.
	Лыжная подготовка
Организационные команды	Переноска и одевание лыж.
На освоение техники лыжных ходов	Ступающий шаг, скользящий шаг, с палками, без палок, одновременно одношажный

	ход, попеременно двух шажный ход, коньковый ход, повороты на месте, в движении, переступанием, подъемы и спуски под уклоном, передвижения на лыжах до 1 км.2 км.
Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурного режима, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.
	Подвижные игры
На материале раздела «Гимнастика и основами акробатики»	«Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Салки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики», «Волк во рву», «Веселые старты с предметами» и т.д.
На материале раздела «Легкая атлетика»	«Ловишка», «Пятнышки», «Веселые старты», «Горелки», «Колдунчики», «Салки», «Салки с домиком», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Бегуны и прыгуны», «Грибы и шалуны» и т.д.
На материале раздела «Лыжная подготовка»	«Два мороза», «Салки», эстафеты на лыжах без палок, «Догони», «Белка в лесу», «Белка - защитница», «Салки», «Осада» и т.д.
На материале раздела «Спортивные игры»	«Вышибалы», «Веселые старты», «Веселые старты с мячом», «Попади в цель», «Меткий стрелок», «Забросай противника мячом», «Точно в цель», «Лес, болото, озеро», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее» и т.д.
На знания о физической культуре. Самостоятельные занятия.	Название и правила игры, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности. Броски, ловля, передачи мяча, простейшие приемы игры в баскетбол, ведения мяча в движении, на месте, броски в кольцо с близкого расстояния; футбол: удары по мячу в движении, на месте; подвижные игры с родителями.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Легкоатлетические упражнения.	15ч. Из них 2 часа теории.
2	Гимнастика.	18 ч. Из них 2 часа теории.
3	Лыжная подготовка.	18ч. Из них 2 часа теории.
4	Подвижные игры.	9ч. Из них 1 час теории.
5	Подвижные игры с элементами игр.	15ч. Из них 2 часа теории.
6	Кроссовая подготовка.	10 ч. Из них 1 час теории.
7	Лёгкая атлетика .	17ч. Из них 2 часа теории
	ИТОГО:	102 ч.

Календарно – тематическое планирование

Предмет физическая культура

Класс 4

Учитель Цысарь С.С.

Количество часов: 102 ч.

В неделю: 3 ч.

Планирование составлено на основе: примерной программы по физической культуре 1-4 классы. Лях В.И. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2017.

Учебник: Лях В.И. Физическая культура, 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2017

№ п/п	Дата	Корректировка	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся
<i>Легкоатлетические упражнения. 15ч. Из них 2 часа теории.</i>				
1 четверть – 26 ч.				
1	1.09		Техника безопасности во время занятий физической культурой. Строевые упражнения.	Знать основы ТБ, профилактика травматизма. Обучение строевых упражнений: построение в колонну по 1, в шеренгу. Обучение навыков ходьбы, ходьбы на носках, на пятках. Обучение навыков бега, бега в чередовании с ходьбой. Упражнения на общее развитие. Эстафеты
2	2.09		ОРУ. Ходьба. Обычный бег. Бег ускорением (30м) Беседа о значении занятий физ.культурой	Продолжить обучение строевых упражнений: построение в колонну по 1, в шеренгу, повороты направо, налево. Ходьба, ходьба на носках, на пятках, коротким, средним, длинным шагом. ОРУ в движении. Подвижная игра «вызов номера», «Салки»
3	7.09		Подготовка к бегу на длинные дистанции. Игры.	Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий. ОРУ (в кругу) Игры: «Кто быстрее», «Пятнашки».

4	8.09		Бег 500м ОРУ без предметов. Игра: «Метание на точность»	Игра: «Метание на точность»
5	9.09		Обучение технике прыжка в длину с места. Подвижные игры.	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше прыгнет». ОРУ с мячом.
6	14.09		Закрепление техники прыжка с места. Теория-строевые упражнения.	ОРУ со скакалкой.,какие строевые упражнения выполняются на месте. ОРУ со скакалкой в парах.
7	15.09		Совершенствовани е техники прыжка с места Подтягивание на перекладине.Игра: «Через кочки и пенечки».	
8	16.09		Учет техники прыжка с местаю Эстафеты.	Равномерный бег (3мин) Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний»
9	21.09		Бег 1000 метров. Игра «Через кочки и пенечки».	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит».
10	22.09		Обучение технике метания мяча на дальность.Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит».	
11	23.09		Закрепление техники метания мяча на дальность. Игры.	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит».
12	28.09		Учет техники метания мяча на дальность.Подтягивание на перекладине.	Игра: «Через кочки и пенечки».
13	29.09		Обучение технике бега. Игра«Прыгающие воробушки»	Стартовые ускорения на 15- 20 метров (высокий старт), 15-20 метров (низкий) старт
14	30.09		Закрепление техники бега. Бег 30 метров (контроль) Эстафеты.	Равномерный бег 5 мин
15	5.10		Учет бега на выносливость. Подвижные игры.	Бег 1000м
<i>Гимнастика – 18 ч. Из них 2 часа теории.</i>				
16	6.10		Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития. Группировка, перекаты в группировке; лазание по гимнастической стенке.	Строевые упражнения. О.Р.У. Группировка, перекаты в группировке. Упражнения на равновесии. Игра на внимание.
17	7.10		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	
18	12.10		Ритмическая гимнастика. Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой.	

19	13.10		Обучение технике кувырка в сторону. Ритмическая гимнастика, Кувырок вперед. Стойка на лопатках с поддержкой.	
20	14.10		Ритмическая гимнастика. Теория выполняем физкультминутки.	Группировка и перекаты в группировке. Игра на внимание «Так и так». Польза утренней гимнастики, комплекс простых упражнений.
21	19.10		Ритмическая гимнастика. Лазание по гимнастической стенке. Стойка на лопатках, кувырок вперед. Эстафеты.	Игра с построением в одну шеренгу: «Кто быстрее»
22	20.10		Танцевальные шаги. Стойка на лопатках с помощью страховки. Кувырок вперед на оценку. Эстафеты с лазанием.	Игра «Гимнасты» с элементами акробатики. Подвижная игра: «Гимнасты».
23	21.10		ОРУ с гимнастической палкой под музыку. Танцевальные шаги. Перекаты в группировке-кувырок назад. Лазание по наклонной скамейке.	
24	26.10		ОРУ с гимнастической палкой. «Мост» со страховкой. Лазание по гимнастической наклонной скамейке. Кувырок вперед, назад.	
25	27.10		Перелазание через препятствия. Упражнение в равновесии. «Мост» со страховкой.	
26	28.10		Теория-вспомним о закаливании.	
2 четверть - 22 ч.				
27	9.11		ОРУ с гимнастической палкой. Продолжить обучение: висы на гимнастической стенке и на перекладине, подтягивание в висе; «Мост» лежа на спине; стойка на лопатках. Эстафеты по наклонной скамейке.	Игра: «Попрыгунчики- воробушки»
28	10.11		ОРУ со скакалкой. «Мост», оценить кувырок назад. Подтягивание в висе.	
29	11.11		ОРУ со скакалкой. «Мост» без помощи помощника. Упражнения в висе на гимнастической стенке.	Специальные упр. на развитие мышц пресса и плечевого пояса. Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки- подтягивание в висе лежа.
30	16.11		ОРУ со скакалкой. Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса. «Мост» из	Подвижная игра: «У медведя во бору»

			положения лежа. Ходьба на низком бревне (на носках, пере-менный шаг, шаг с подскоком).	Подвижная игра: «Скалолазы».
31	17.11		ОРУ со скакалкой. Упражнения на пресс, на плечевой пояс. Ходьба по бревну (на носках, переменный шаг, шаг с подскоком, равновесие). Стойка на лопатках.	Подвижная игра «У медведя во бору».
32	18.11		Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости. Акробатика-мост и стойка на лопатках. Упражнения на бревне.	Подвижная игра: «Воробьи и вороны» Подвижная игра: «Через кочки и пенечки»
33	23.11		Ритмическая гимнастика. Комплекс подводящих упражнений для разучивания переворота боком: «Колесо».	

Лыжная подготовка - 18ч. Из них 2 часа теории.
В случае неблагоприятных погодных условий занятия лыжной подготовки заменяются; кроссовой подготовкой , ОФП, подвижными играми.

34	24.11		ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение техники надевания и переноски лыж.Передвижение ступающим шагом.	Упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднятие и опускание носков и пяток лыж, поднятие носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево.
35	25.11		Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне . Игра «Кто быстрее».
36	30.11		Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	Игра- эстафета. «Кто быстрее» без палок.
37	1.12		Подводящие упражнения на месте: Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	Упр: поднятие согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону. Игра «Чей вер лучше», Игра «Кто быстрее»
38	2.12		Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку», «Самокат»

39	7.12		Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом по разметке.	То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками, То же с палками держа их за середину Игра «Кто быстрее?»
40	8.12		Передвижение скользящим шагом без палок-30 м. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Игра –эстафета «Кто самый быстрый?». Игра «С горки на горку», Для чего тспользуют лыжи. Игра «Кто быстрее». Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.
41	9.12		Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	
42	14.12		Спуск в основной стойке на оценку. Теория-занятия на лыжах.	
43	15.12		Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне за Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	
44	16.12		Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.	
45	21.12		Подводящие упражнения на месте: Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	
46	22.12		Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат»	Упр: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону. Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее»
47	23.12		Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом по разметке	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку».
48	28.12		Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	Скользящим шагом под пологий уклон с широкими размахиваниями руками. То же с палками держа их за середину. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее?» Поворот переступанием вокруг пяток лыж.
49	11.01		3 четверть- 31 ч. Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м Теория-экипировка лыжника,лыжные ходы.	

50	12.01		Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: Спуск в основной стойке, подъем «Лесенкой». Эстафеты.	Игра «Кто дальше проскользит?» Лыжные ходы,
51	13.01		Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке.	Согласованность движений рук и ног. Передвижение 30- 50 м. Игра «С горки на горку». Игры «Не задень», «Биатлон», «Подними».
<i>Подвижные игры - 9ч. Из них 1 час теории.</i>				
52	18.01		Техника безопасности на уроках подвижных игр. Обучение техники игры Ведение мяча на месте и в движении.	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «2 мороза
53	19.01		Закрепление техники игры. Ведение мяча с изменением направления Эстафеты.	ОРУ. Игры «Пятнашки», «2 мороза»
54	20.01		Совершенствование техники игры.Ловля и передача мяча на месте и в движении.	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде»
55	25.01		Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты.	Игра «Лисы и куры» Игра «Мяч в корзину» Игра «Мяч в корзину», «Бросай - поймай»
56	26.01		Броски снизу в кольцо двумя руками снизу.	
57	27.01		Совершенствование бросков снизу в кольцо двумя руками снизу.	
58	1.02		Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Теория-подвижные и спортивные игры.	Игра «Выстрел в небо» , различия спортивных от подвижных игр. Игра «Выстрел в небо».
59	2.02		Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты с мячом.	
60	3.02		Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе.	

Подвижные игры с элементами игр – 15ч. Из них 2 часа теории.

61	8.02		Техника безопасности во время занятий играми.Бросок мяча снизу на месте. ОРУ.	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. Игра «Играй-играй мяч не теряй».
62	9.02		Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячом	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой, с отскоком от пола, с расстояния до 3 м.Игра «Играй- играй мяч не теряй», «Мяч водящему».
63	10.02		Ведение мяча с изменением направления.	Перемещения в баскетбольной стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками, с отскоком от пола, над головой сверху. Игры: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».
64	15.02		Ведение мяча с изменением направления.Теория-здоровый образ жизни.	Перемещения; подводящие Перемещения в баскетбольной стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками, с отскоком от пола, над головой сверху. Польза режима дня.
65	16.02		Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй»
66	17.02		Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу.	Передвижение по прямой: бег по длине зала на полусогнутых ногах; свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). Ловля мяча двумя руками. Игра «Мяч водящему», «Выстрел в небо»
67	22.02		Бросок мяча снизу на месте в щит.Учебная игра в «мини-баскетбол»	ОРУ с мячом. Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Игра «Мяч водящему», «Мяч в обруч».
68	24.02		Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча в парах двумя руками от груди. Ведение мяча на месте, ведение мяча в движении (правой и левой рукой).
69	1.03		Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой рукой). Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»

70	2.03		Нижняя прямая подача мяча в кругу.	Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением мяча.
71	3.03		Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу.	Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением мяча.
72	9.03		Учебная игра в «Пионербол»	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку.
73	10.03		Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку.
74	15.03		Учебная игра в «Пионербол»	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку.
75	16.03		Учебная игра в «Пионербол» Теория-бережем легкие.	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку. Где расположены легкие, каким путем воздух попадает в легкие.
Кроссовая подготовка - 10 часов. Из них 1 час теории.				
76	17.03		Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> .
77	22.03		Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>
78	23.03		Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>
79	24.03		Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>
4 четверть – 23 ч.				
80	5.04		Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i> .
81	6.04		Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м)	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>

82	7.04		Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м).	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости
83	12.04		Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м).	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости
84	13.04		Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). теория-что такое сердечный пульс.	Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости, как правильно измерить пульс.
85	14.04		Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости.
<i>Лёгкая атлетика - 17ч. Из них 2 часа теории.</i>				
86	19.04		ОРУ в движении. Ходьба и бег. Прыжки через скакалку.	Беговые упражнения. Прыжки через препятствия. Подвижные игры.
87	20.04		Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег 30м	Бег в заданном коридоре. Игра «Вороны и воробьи» Прыжки через скакалку.
88	21.04		ОРУ Прыжки в длину с места. Эстафеты.	Беговые упражнения Челночный бег 3х10 м. Игра «невод». Прыжок в длину с места: через обруч. Игра «Рыбаки и рыбки».
89	26.04		ОРУ Прыжки в длину с разбега, с отталкиваем одной ногой и приземлением на 2 ноги. Игры.	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). Подвижная игра «Лисы и куры».
90	27.04		ОРУ.Теория-как человек двигается.	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Части тела,которые обеспечивают движение.
91	28.04		Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты.	ОРУ Метание Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги).
92	3.05		Метание мяча на дальность. Игры.	ОРУ Метание. Прыжки через скакалку. Прыжки через препятствия.
93	4.05		ОРУ в движении. Бег 30 м (учёт) Подвижные игры.	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Бег на 200 м в умеренном темпе. Подвижная игра «Круг-кружочек». «Пятнашки», «Попрыгунчики- воробушки».
94	5.05		ОРУ . Бег по пересечённой местности.	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (50м- бег, 100 м-ходьба)
95	10.05		ОРУ. Теория- травмы.	Равномерный бег 3 мин какие бывают травмы.

96	11.05		ОРУ в движении . Медленный бег до 5 мин Эстафеты.	Равномерный бег 5мин. Чередование ходьбы, бега (50м- бег, 100м-ходьба) Прыжки в длину с разбега.
97	12.05		Промежуточная аттестация.	
98	17.05		Бег 1000 м без учета времени. Игры.	Бег на 500 м в умеренном темпе. Подвижные игры «Пятнашки», «Попрыгунчики- воробушки».
99	18.05			
100	19.05			
101	24.05		Подвижные игры. Соревнования.Эстафеты.	ОРУ в движении. Подвижные игры «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Так и так».
102	25.05			

1.	Бег 30м	Мальчики: 5.8 -и меньше 5.9 -6.3 6.4с и больше	Девочки: 6.2с и меньше 6.3-6.5 6.6с и больше
2.	Челночный бег 3-10м	9.5 с и меньше 9.6 -10.0 10.1 с и больше	9.9 с и меньше 10.0 -10.4 10.5с и больше
3.	Броски мяча в вертикальную цель	5-6 3-4 2и менее попадания из 6 бросков	
4.	Вис на время	70с и более 40-69 -39с	
5.	Наклон вперед из положения стоя	+6см и более От 0 до +5 -	
6.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	20 - более 19 -15 15 раз и менее	19 и более 18 - 14 14 раз и менее
7.	Подъём туловища за 30с	21 раз – более 13 -20раз 12 раз и менее	
8.	Прыжок в длину с места	150 см и дальше 149 -131 см 130 см	143см и дальше 142-126см 125см и ближе
9.	Бег 1км	5.30 и меньше 5.31 – 6 мин 6.1с и более	6.30 и меньше 6.31 – 7.00 7.01 и больше
10.	Ходьба на лыжах на время	8.00с и меньше 8.01-8.30с 8.31с и больше	8.30с и меньше 8.31- 9.00с 9.01 и больше

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Технические средства обучения

- Классная доска (магнитная), интерактивная доска
- Компьютер
- Мультимедийный проектор
- Принтер

Специфическое оборудование:

- гимнастические скамейки;
- канат для лазанья;
- маты гимнастические;
- мячи набивные;
- мячи массажные;
- скакалки;
- мячи футбольные;
- палки гимнастические,
- обручи;
- рулетка измерительная;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- баскетбольные мячи,
- мячи волейбольные;

Экранно-звуковые пособия

- Презентации к урокам.
- Видеоролики