

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД РОСТОВ-НА-ДОНУ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ  
«ШКОЛА № 106»**

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Школа № 106»

Приказ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ г. №  
\_\_\_\_\_ Дулогло О.П.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по Физической культуре \_\_\_\_\_

Уровень общего образования (класс) основное общее образование, 4А, 4Б, 4В, 4Г, классы

Количество часов: 102

Учитель: Немазаный Максим Владимирович

Программа разработана на основе *Программы основного общего образования. Физическая культура 1-4 классы. Авторы: А.П. Матвеев и др., (сборник Рабочие программы). Физическая культура. 1 – 4 классы: учебно-методическое пособие /предметная линия учебников В.И. Лях Москва Просвещение 2013г. (ФГОС)*

2016 г.

## **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 3-их классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования и авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», Москва Просвещение 2013г (ФГОС), утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

В учебном плане МБОУ «Школа № 106» на 2016- 2017 учебный год на изучение предмета физическая культура в 4-ых классах отводится 3 часа в неделю. Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год в соответствии с календарным учебным графиком.

Рабочая программа обеспечена соответствующим программой учебником В.И. Лях, Москва; Просвещение; 2013г (ФГОС).

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса учеников начальной школы:**

В результате изучения учебного предмета, курса *ученики начальной школы научатся:*

– овладеть умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формировать навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

***получат возможность научиться:***

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинаций на высоком качественном уровне;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

## Содержание программы по физической культуре.

| № п / п  | Наименование разделов и тем                 | Количество часов | Дата планируемая      |                       |                       |                       | Дата фактическая |   |   |                               | Форма организации учебных занятий  | Основные виды учебной деятельности. | Д/з (возможна корректировка) |
|--|---|------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|---|---|-------------------------------|--|-------------------------------------|------------------------------|
|  |   |                  | а                     | б                     | в                     | г                     | а                | б | в | г                             |  |                                     |                              |
| <b>1 четверть (4а-25 ч.4б-25 ч.4в-25 ч.4г- 25ч.)</b> |   |                  |                       |                       |                       |                       |                  |   |   |                               |  |                                     |                              |
| 1  | Инструктаж по технике безопасности.         | 1                | 0<br>2<br>.<br>0<br>9 | 0<br>1<br>.<br>0<br>9 | 0<br>2<br>.<br>0<br>9 | 0<br>1<br>.<br>0<br>9 |                  |   |   | Образовательно-познавательная | рассказывать об организационно методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Ловишка» | Без задания.                        |                              |
| 2  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1                | 0<br>5<br>.<br>0<br>9 | 0<br>2<br>.<br>0<br>9 | 0<br>6<br>.<br>0<br>9 | 0<br>5<br>.<br>0<br>9 |                  |   |   | Образовательно-тренировочная  | самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию   | Развитие скоростных способностей.   |                              |
| 3  | Техника челночного бега                     | 1                | 0<br>6<br>.<br>0<br>9 | 0<br>6<br>.<br>0<br>9 | 0<br>7<br>.<br>0<br>9 | 0<br>6<br>.<br>0<br>9 |                  |   |   | Образовательно-тренировочная  | эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе  | Развитие скоростных способностей.   |                              |
| 4  | Тестирование челночного бега 3 x 10 м       | 1                | 0<br>9<br>.<br>0<br>9 | 0<br>8<br>.<br>0<br>9 | 0<br>9<br>.<br>0<br>9 | 0<br>8<br>.<br>0<br>9 |                  |   |   | Образовательно-тренировочная  | определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  | Развитие скоростных способностей.   |                              |
| 5  | Тестирование бега на 60 м с высокого старта | 1                | 1<br>2<br>.<br>0<br>9 | 0<br>9<br>.<br>0<br>9 | 1<br>3<br>.<br>0<br>9 | 1<br>2<br>.<br>0<br>9 |                  |   |   | Образовательно-тренировочная  | самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели  | Развитие скоростных способностей.   |                              |
| 6  | Тестирование метания                        | 1                | 1<br>3                | 1<br>3                | 1<br>4                | 1<br>3                |                  |   |   | Образовательно-               | проходить тестирование метания мешочка на  | Развитие                            |                              |

|    |  |   |   |   |   |    |  |  |  |  |                              |   |                                   |
|----|--|---|---|---|---|----|--|--|--|--|------------------------------|---|-----------------------------------|
|    | мешочка на дальность                           |   | . | . | . | 0  |  |  |  |  | тренировочная                | дальность, метать мешочек на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики»                    | метательных способностей          |
|    |  |   | 0 | 0 | 0 | 9  |  |  |  |  |                              |   |                                   |
| 7  | Техника паса в футболе. Метание мяча 150 г.    | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  |  |  |  |  | Образовательно-обучающая     | уметь работать в группе, слушать и слышать друга друга и учителя  | Ст.7.                             |
|    |  |   | 6 | 5 | 6 | 5. |  |  |  |  |                              |   |                                   |
|    |  |   | . | . | . | 0  |  |  |  |  |                              |   |                                   |
|    |  |   | 0 | 0 | 0 | 9  |  |  |  |  |                              |   |                                   |
| 8  | Спортивная игра «Футбол»                       | 1 | 1 | 1 | 2 | 1  |  |  |  |  | Образовательно-тренировочная | видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого   | Ст.8-13.                          |
|    |  |   | 9 | 6 | 0 | 9. |  |  |  |  |                              |   |                                   |
|    |  |   | . | . | . | 0  |  |  |  |  |                              |   |                                   |
|    |  |   | 0 | 0 | 0 | 9  |  |  |  |  |                              |   |                                   |
|    |  |   | 9 | 9 | 9 |    |  |  |  |  |                              |   |                                   |
| 9  | Техника прыжка в длину с разбега               | 1 | 2 | 2 | 2 | 2  |  |  |  |  | Образовательно-обучающая     | прыгать в дайну с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»  | Развитие прыжковых способностей.  |
|    |  |   | 0 | 0 | 1 | 0. |  |  |  |  |                              |   |                                   |
|    |  |   | . | . | . | 0  |  |  |  |  |                              |   |                                   |
|    |  |   | 0 | 0 | 0 | 9  |  |  |  |  |                              |   |                                   |
|    |  |   | 9 | 9 | 9 |    |  |  |  |  |                              |   |                                   |
| 10 | Прыжок в длину с разбега.                      | 1 | 2 | 2 | 2 | 2  |  |  |  |  | Образовательно-обучающая     | контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цел                                    | Развитие прыжковых способностей.  |
|    |  |   | 3 | 2 | 3 | 2. |  |  |  |  |                              |   |                                   |
|    |  |   | . | . | . | 0  |  |  |  |  |                              |   |                                   |
|    |  |   | 0 | 0 | 0 | 9  |  |  |  |  |                              |   |                                   |
|    |  |   | 9 | 9 | 9 |    |  |  |  |  |                              |   |                                   |
| 11 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. | 1 | 2 | 2 | 2 | 2  |  |  |  |  | Образовательно-тренировочная | выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Командные собачки»               | Развитие прыжковых способностей.  |
|    |  |   | 6 | 3 | 7 | 6. |  |  |  |  |                              |   |                                   |
|    |  |   | . | . | . | 0  |  |  |  |  |                              |   |                                   |
|    |  |   | 0 | 0 | 0 | 9  |  |  |  |  |                              |   |                                   |
|    |  |   | 9 | 9 | 9 |    |  |  |  |  |                              |   |                                   |
| 12 | Контрольный урок по футболу                    | 1 | 2 | 2 | 2 | 2  |  |  |  |  | Образовательно-тренировочная | играть в спортивную игру «Футбол»   | Ст18.                             |
|    |  |   | 7 | 7 | 8 | 7. |  |  |  |  |                              |   |                                   |
|    |  |   | . | . | . | 0  |  |  |  |  |                              |   |                                   |
|    |  |   | 0 | 0 | 0 | 9  |  |  |  |  |                              |   |                                   |
|    |  |   | 9 | 9 | 9 |    |  |  |  |  |                              |   |                                   |
| 13 | Тестирование метания малого мяча на точность   | 1 | 3 | 2 | 3 | 2  |  |  |  |  | Образовательно-тренировочная | адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.                                | Развитие метательных способностей |
|    |  |   | 0 | 9 | 0 | 9. |  |  |  |  |                              |   |                                   |
|    |  |   | . | . | . | 0  |  |  |  |  |                              |   |                                   |
|    |  |   | 0 | 0 | 0 | 9  |  |  |  |  |                              |   |                                   |
|    |  |   | 9 | 9 | 9 |    |  |  |  |  |                              |   |                                   |
| 14 | Наклон вперед из положения стоя.               | 1 | 0 | 3 | 0 | 0  |  |  |  |  | Образовательно-обучающая     | с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | Развитие гибкости                 |
|    |  |   | 3 | 0 | 4 | 3. |  |  |  |  |                              |   |                                   |
|    |  |   | . | . | . | 1  |  |  |  |  |                              |   |                                   |
|    |  |   | 1 | 0 | 1 | 0  |  |  |  |  |                              |   |                                   |
|    |  |   | 0 | 9 | 0 |    |  |  |  |  |                              |   |                                   |
| 15 | Подъем туловища из положения лежа за 30 с      | 1 | 0 | 0 | 0 | 0  |  |  |  |  | Образовательно-обучающая     | адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель                                 | Развитие гибкости                 |
|    |  |   | 4 | 4 | 5 | 4. |  |  |  |  |                              |   |                                   |
|    |  |   | . | . | . | 1  |  |  |  |  |                              |   |                                   |
|    |  |   | 1 | 1 | 1 | 0  |  |  |  |  |                              |   |                                   |
|    |  |   | 0 | 0 | 0 |    |  |  |  |  |                              |   |                                   |

|    |                                       |   |                       |                       |                       |                       |  |  |  |                                |  |                    |
|----|---------------------------------------|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--|--|--|--------------------------------|--|--------------------|
| 16 | Прыжок в длину с места.               | 1 | 0<br>7<br>.<br>1<br>0 | 0<br>6<br>.<br>1<br>0 | 0<br>7<br>.<br>1<br>0 | 0<br>6<br>.<br>1<br>0 |  |  |  | Образователь-но-познавательная | проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву»   | Ст.19-24.          |
| 17 | Тестирование подтягиваний и отжиманий | 1 | 1<br>0<br>.<br>1<br>0 | 0<br>7<br>.<br>1<br>0 | 1<br>1<br>.<br>1<br>0 | 1<br>0<br>.<br>1<br>0 |  |  |  | Образователь-но-тренировочная  | адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель  | Развитие гибкости  |
| 18 | Вис на время                          | 1 | 1<br>1<br>.<br>1<br>0 | 1<br>1<br>.<br>1<br>0 | 1<br>2<br>.<br>1<br>0 | 1<br>1<br>.<br>1<br>0 |  |  |  | Образователь-но-познавательная | адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.   | Ст.33-35.          |
| 19 | Броски и ловля мяча в парах           | 1 | 1<br>4<br>.<br>1<br>0 | 1<br>3<br>.<br>1<br>0 | 1<br>4<br>.<br>1<br>0 | 1<br>3<br>.<br>1<br>0 |  |  |  | Образователь-но-обучающая      | слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать).   | Развитие ловкости. |
| 20 | Броски мяча в парах на точность       | 1 | 1<br>7<br>.<br>1<br>0 | 1<br>4<br>.<br>1<br>0 | 1<br>8<br>.<br>1<br>0 | 1<br>7<br>.<br>1<br>0 |  |  |  | Образователь-но-тренировочная  | осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров | Развитие ловкости. |
| 21 | Броски и ловля мяча в парах           | 1 | 1<br>8<br>.<br>1<br>0 | 1<br>8<br>.<br>1<br>0 | 1<br>9<br>.<br>1<br>0 | 1<br>8<br>.<br>1<br>0 |  |  |  | Образователь-но-тренировочная  | осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий.  | Развитие ловкости. |
| 22 | Броски и ловля мяча в парах у стены   | 1 | 2<br>1<br>.<br>1<br>0 | 2<br>0<br>.<br>1<br>0 | 2<br>1<br>.<br>0<br>0 | 2<br>0<br>.<br>1<br>0 |  |  |  | Образователь-но-тренировочная  | проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  | Развитие ловкости. |
| 23 | Подвижная игра «Осада города»         | 1 | 2<br>4<br>.<br>1<br>0 | 2<br>1<br>.<br>1<br>0 | 2<br>5<br>.<br>1<br>0 | 2<br>4<br>.<br>1<br>0 |  |  |  | Образователь-но-тренировочная  | выполнять броски мяча в стену, ловить мяч, отскочивший от стены, играть в подвижную игру «Осада города»  | Ст.35-45.          |
| 24 | Броски и ловля мяча                   | 1 | 2<br>5<br>.<br>1<br>0 | 2<br>5<br>.<br>1<br>0 | 2<br>6<br>.<br>1<br>0 | 2<br>5<br>.<br>9      |  |  |  | Образователь-но-тренировочная  | обеспечивать бесконфликтную совместную работу  | Развитие ловкости. |

|   |  |   |                       |                       |                       |                  |  |  |  |   |  |                    |
|---|--|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|--|--|--|---|--|--------------------|
| 25  | Упражнения с мячом                                 | 1 | 2<br>8<br>.<br>1<br>0 | 2<br>7<br>.<br>1<br>0 | 2<br>8<br>.<br>0<br>9 | 2<br>7<br>.<br>0 |  |  |  | Образователь-<br>но-<br>тренировоч-<br>ная  | осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.                                       | Развитие ловкости. |
| <b>2 четверть (4а-24ч.4б-24 ч.4в-24ч.4г-24ч.)</b> |  |   |                       |                       |                       |                  |  |  |  |   |  |                    |
| 26  | Инструктаж по технике безопасности.                | 1 | 0<br>7<br>.<br>1<br>1 | 0<br>8<br>.<br>1<br>1 | 0<br>8<br>.<br>1<br>1 | 07<br>.1<br>1    |  |  |  | Образователь-<br>но-<br>познаватель-<br>ная | обеспечивать бесконфликтную совместную работу  | Без задания        |
| 27  | Подвижные игры                                     | 1 | 0<br>8<br>.<br>1<br>1 | 1<br>0<br>.<br>1<br>1 | 0<br>9<br>.<br>1<br>1 | 08<br>.1<br>1    |  |  |  | Образователь-<br>но-<br>тренировоч-<br>ная  | слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение.                       | Ст.54-58.          |
| 28  | Кувырок. Вперед                                    | 1 | 1<br>1<br>.<br>1<br>1 | 1<br>1<br>.<br>1<br>1 | 1<br>1<br>.<br>1<br>1 | 10<br>.1<br>1    |  |  |  | Образователь-<br>но-<br>обучающая           | выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка»                                    | Развитие гибкости  |
| 29  | Кувырок вперед с разбега и через препятствие       | 1 | 1<br>4<br>.<br>1<br>1 | 1<br>5<br>.<br>1<br>1 | 1<br>5<br>.<br>1<br>1 | 14<br>.1<br>1    |  |  |  | Образователь-<br>но-<br>обучающая           | осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | Развитие гибкости  |
| 30  | Зарядка. Круговая тренировка                       | 1 | 1<br>5<br>.<br>1<br>1 | 1<br>7<br>.<br>1<br>1 | 1<br>6<br>.<br>1<br>1 | 15<br>.1<br>1    |  |  |  | Образователь-<br>но-<br>тренировоч-<br>ная  | уметь делать зарядку, выполнять различные варианты кувырков вперед, и  | Ст.58-62.          |
| 31  | Гимнастика, ее история и значение в жизни человека | 1 | 1<br>8<br>.<br>1<br>1 | 1<br>8<br>.<br>1<br>1 | 1<br>8<br>.<br>1<br>1 | 17.<br>11        |  |  |  | Образователь-<br>но-<br>обучающая           | добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание.                              | Ст.62-63           |
| 32  | Гимнастические упражнения                          | 1 | 2<br>1<br>.<br>1<br>1 | 2<br>2<br>.<br>1<br>1 | 2<br>2<br>.<br>1<br>1 | 21.<br>11        |  |  |  | Образователь-<br>но-<br>обучающая           | устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя.   | Развитие гибкости  |
| 33  | Висы на перекладине.                               | 1 | 2<br>2<br>.<br>1<br>1 | 2<br>4<br>.<br>1<br>1 | 2<br>3<br>.<br>1<br>1 | 22.<br>11        |  |  |  | Образователь-<br>но-<br>тренировоч-<br>ная  | выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян»  | Ст.63-66           |
| 34  | Лазанье по гимнастической стенке и висы            | 1 | 2<br>5<br>.<br>1<br>1 | 2<br>5<br>.<br>1<br>1 | 2<br>5<br>.<br>1<br>1 | 24.<br>11        |  |  |  | Образователь-<br>но-<br>обучающая           | с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача-                                      | Ст.66-68           |

|    |                                     |   |                       |                       |                       |           |  |  |  |  |                                |  |                                       |
|----|-------------------------------------|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------|--|--|--|--|--------------------------------|--|---------------------------------------|
|    |                                     |   | 1                     | 1                     | 1                     |           |  |  |  |  |                                | ми и условиями коммуникации  |                                       |
| 35 | Круговая тренировка                 | 1 | 2<br>8<br>·<br>1<br>1 | 2<br>9<br>·<br>1<br>1 | 2<br>9<br>·<br>1<br>1 | 28.<br>11 |  |  |  |  | Образователь-но-тренировочная  | адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.         | Ст.68-75                              |
| 36 | Прыжки в скакалку                   | 1 | 2<br>9<br>·<br>1<br>1 | 0<br>1<br>·<br>1<br>2 | 3<br>0<br>·<br>1<br>1 | 29.<br>11 |  |  |  |  | Образователь-но-тренировочная  | слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе  | Развитие координационных способностей |
| 37 | Прыжки в скакалку в тройках         | 1 | 0<br>2<br>·<br>1<br>2 | 0<br>2<br>·<br>1<br>2 | 0<br>2<br>·<br>1<br>2 | 01.<br>12 |  |  |  |  | Образователь-но-обучающая      | слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.   | Развитие координационных способностей |
| 38 | Лазанье по канату в два приема      | 1 | 0<br>5<br>·<br>1<br>2 | 0<br>6<br>·<br>1<br>2 | 0<br>6<br>·<br>1<br>2 | 05.<br>12 |  |  |  |  | Образователь-но-обучающая      | представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  | Ст.75-78                              |
| 39 | Круговая тренировка                 | 1 | 0<br>6<br>·<br>1<br>2 | 0<br>8<br>·<br>1<br>2 | 0<br>7<br>·<br>1<br>2 | 06.<br>12 |  |  |  |  | Образователь-но-тренировочная  | самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель                                 | Ст.78-87                              |
| 40 | Упражнения на гимнастическом бревне | 1 | 0<br>9<br>·<br>1<br>2 | 0<br>9<br>·<br>1<br>2 | 0<br>9<br>·<br>1<br>2 | 08.<br>12 |  |  |  |  | Образователь-но-обучающая      | контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу                                     | Ст.91.                                |
| 41 | Круговая тренировка                 | 1 | 1<br>2<br>·<br>1<br>2 | 1<br>3<br>·<br>1<br>2 | 1<br>3<br>·<br>1<br>2 | 12.<br>12 |  |  |  |  | Образователь-но-тренировочная  | эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя             | Ст.92.                                |
| 42 | Вращение обруча                     | 1 | 1<br>3<br>·<br>1<br>2 | 1<br>5<br>·<br>1<br>2 | 1<br>4<br>·<br>1<br>2 | 13.<br>12 |  |  |  |  | Образователь-но-тренировочная. | осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | Развитие координационных способностей |



|  |                                      |   |                       |                       |                       |           |  |  |  |   |  |                              |
|--|--------------------------------------|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------|--|--|--|---|--|------------------------------|
| 43   | Круговая тренировка                  | 1 | 1<br>6<br>·<br>1<br>2 | 1<br>6<br>·<br>1<br>2 | 1<br>6<br>·<br>1<br>2 | 15.<br>12 |  |  |  | Образователь-<br>но-<br>тренировоч-<br>ная  | обеспечивать<br>бесконфликтную<br>совместную работу.   | Ст.99                        |
| 44   | Полоса препятствий                   | 1 | 1<br>9<br>·<br>1<br>2 | 2<br>0<br>·<br>1<br>2 | 2<br>0<br>·<br>1<br>2 | 19.<br>12 |  |  |  | Образователь-<br>но-<br>обучающая           | добывать недостающую<br>информацию с<br>помощью вопросов,<br>слушать и слышать<br>учителя  | Ст.100-<br>103.              |
| 45   | Усложненная полоса препятствий       | 1 | 2<br>0<br>·<br>1<br>2 | 2<br>2<br>·<br>1<br>2 | 2<br>1<br>·<br>1<br>2 | 20.<br>12 |  |  |  | Образователь-<br>но-<br>обучающая           | добывать недостающую<br>информацию с<br>помощью вопросов,<br>слушать и слышать<br>учителя  | Ст.104-<br>107.              |
| 46   | Прыжок в высоту с прямого разбега    | 1 | 2<br>3<br>·<br>1<br>2 | 2<br>3<br>·<br>1<br>2 | 2<br>3<br>·<br>1<br>2 | 22.<br>12 |  |  |  | Образователь-<br>но-<br>обучающая           | видеть ошибку и<br>исправлять ее по<br>указанию учителя.   | Ст.107-<br>109.              |
| 47   | Физкультминутка                      | 1 | 2<br>6<br>·<br>1<br>2 | 2<br>7<br>·<br>1<br>2 | 2<br>7<br>·<br>1<br>2 | 26.<br>12 |  |  |  | Образователь-<br>но-<br>познаватель-<br>ная | выполнять<br>физкультминутку,<br>прыгать в высоту<br>способом<br>«перешагивание»,<br>играть в подвижную<br>игру «Вышибалы с<br>ранением» | Ст.109-<br>110.              |
| 48   | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 | 2<br>7<br>·<br>1<br>2 | 2<br>9<br>·<br>1<br>2 | 2<br>8<br>·<br>1<br>2 | 27.<br>12 |  |  |  | Образователь-<br>но-<br>обучающая           | контролировать свою<br>деятельность по<br>результату, адекватно<br>оценивать свои<br>действия и действия<br>партнеров                    | Ст.111-<br>112               |
| 49   | Подвижная игра «Пионербол»           | 1 | 3<br>0<br>·<br>1<br>2 | 3<br>0<br>·<br>1<br>2 | 3<br>0<br>·<br>1<br>2 | 29.<br>12 |  |  |  | Образователь-<br>но-<br>тренировоч-<br>ная  | бросать мяч через<br>волейбольную сетку и<br>ловить его, играть в<br>подвижную игру<br>«Пионербол»                                       | Компле-<br>кс 1              |
| <b>3 четверть (4а-29 ч.4б-28 ч.4в-28ч.4г-28ч.)</b> |                                      |   |                       |                       |                       |           |  |  |  |   |  |                              |
| 50   | Инструктаж по технике безопасности.  | 1 | 1<br>3<br>·<br>0<br>1 | 1<br>2<br>·<br>0<br>1 | 1<br>3<br>·<br>0<br>1 | 12.<br>01 |  |  |  | Образователь-<br>но-<br>познаватель-<br>ная | устанавливать рабочие<br>отношения, управлять<br>поведением партнера.  | Без<br>задания               |
| 51   | Волейбольные упражнения              | 1 | 1<br>6<br>·<br>0<br>1 | 1<br>3<br>·<br>0<br>1 | 1<br>7<br>·<br>0<br>1 | 16.<br>01 |  |  |  | Образователь-<br>но-<br>обучающая           | слушать и слышать друг<br>друга и учителя,<br>устанавливать рабочие<br>отношения.  | Компле-<br>кс 2 с<br>палкой. |
| 52   | урок по волейболу                    | 1 | 1<br>7<br>·           | 1<br>7<br>·           | 1<br>8<br>·           | 17.<br>01 |  |  |  | Образователь-<br>но-<br>обучающая           | Развитие этических<br>чувств,<br>доброжелательности,   | Компле-<br>кс 3 с<br>мячом.с |

|    |  |   |                       |                       |                       |           |  |  |  |  |  |  |  |                                |  |             |  |  |   |       |
|----|--|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--------------------------------|--|-------------|--|--|---|-------|
|    |  |   | 0<br>1                | 0<br>1                | 0<br>1                |           |  |  |  |  |  |  |  |                                |  |             |  |  | сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности. | т.114 |
| 53 | Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» | 1 | 2<br>0<br>.<br>0<br>1 | 1<br>9<br>.<br>0<br>1 | 2<br>0<br>.<br>0<br>1 | 19.<br>01 |  |  |  |  |  |  |  | Образователь но- обучающая     | эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга   | Ст.115-116. |  |  |   |       |
| 54 | Броски набивного мяча правой и левой рукой                           | 1 | 2<br>3<br>.<br>0<br>1 | 2<br>0<br>.<br>0<br>1 | 2<br>4<br>.<br>0<br>1 | 23.<br>01 |  |  |  |  |  |  |  | Образователь но- обучающая     | осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. бросать набивной мяч правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Точно в цель» | Ст.116-118. |  |  |   |       |
| 55 | вис на время   | 1 | 2<br>4<br>.<br>0<br>1 | 2<br>4<br>.<br>0<br>1 | 2<br>5<br>.<br>0<br>1 | 24.<br>01 |  |  |  |  |  |  |  | Образователь но- тренировочная | адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.   | Ст.118-119. |  |  |   |       |
| 56 | наклон из положения стоя   | 1 | 2<br>7<br>.<br>0<br>1 | 2<br>6<br>.<br>0<br>1 | 2<br>7<br>.<br>0<br>1 | 26.<br>01 |  |  |  |  |  |  |  | Образователь но- тренировочная | адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.   | Ст.120-121  |  |  |   |       |
| 57 | подтягивания и отжимания   | 1 | 3<br>0<br>.<br>0<br>1 | 2<br>7<br>.<br>0<br>1 | 3<br>1<br>.<br>0<br>1 | 30.<br>01 |  |  |  |  |  |  |  | Образователь но- тренировочная | адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.   | Ст.121-123. |  |  |   |       |
| 58 | подъем туловища из положения лежа за 30с                             | 1 | 3<br>1<br>.<br>0<br>1 | 3<br>1<br>.<br>0<br>1 | 0<br>1<br>.<br>0<br>2 | 31.<br>01 |  |  |  |  |  |  |  | Образователь но- тренировочная | адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.   | Ст.123-124. |  |  |   |       |
| 59 | Прыжок в длину с места   | 1 | 0<br>3<br>.<br>0<br>2 | 0<br>2<br>.<br>0<br>2 | 0<br>3<br>.<br>0<br>2 | 02.<br>02 |  |  |  |  |  |  |  | Образователь но- тренировочная | адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель  | Ст.125      |  |  |   |       |
| 60 | Баскетбольные упражнения   | 1 | 0<br>6<br>.<br>0<br>2 | 0<br>3<br>.<br>0<br>2 | 0<br>7<br>.<br>0<br>2 | 06.<br>02 |  |  |  |  |  |  |  | Образователь но- обучающая     | выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть в спортивную игру   | Ст.126      |  |  |   |       |



|    |                             |   |   |   |   |     |  |  |  |  |                               |   |        |
|----|-----------------------------|---|---|---|---|-----|--|--|--|--|-------------------------------|---|--------|
|    | спортивные игры             |   | . | . | . |     |  |  |  |  | тренировочная                 | спортивные игры.                              |        |
|    |                             |   | 0 | 0 | 0 |     |  |  |  |  |                               |   |        |
|    |                             |   | 3 | 3 | 3 |     |  |  |  |  |                               |   |        |
| 72 | Подвижные и спортивные игры | 1 | 7 | 9 | 1 | 09. |  |  |  |  | Образователь но-тренировочная | игра в выбранные подвижные и спортивные игры. | Ст.161 |
|    |                             |   | . | . | 0 | 03  |  |  |  |  |                               |   |        |
|    |                             |   | 0 | 0 | 0 |     |  |  |  |  |                               |   |        |
|    |                             |   | 3 | 3 | 3 |     |  |  |  |  |                               |   |        |

|  |  |   |   |   |   |    |  |  |  |  |                                |   |                                   |
|--|--|---|---|---|---|----|--|--|--|--|--------------------------------|---|-----------------------------------|
| 73   | Полоса препятствий                       | 1 | 1 | 1 | 1 | 13 |  |  |  |  | Образователь но-тренировочная  | преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка»   | Без задания                       |
|  |  |   | 0 | 0 | 4 | .0 |  |  |  |  |                                |   |                                   |
|  |  |   | . | . | . | 3  |  |  |  |  |                                |   |                                   |
|  |  |   | 0 | 0 | 0 |    |  |  |  |  |                                |   |                                   |
|  |  |   | 3 | 3 | 3 |    |  |  |  |  |                                |   |                                   |
| 74   | Усложненная полоса препятствий           | 1 | 1 | 1 | 1 | 14 |  |  |  |  | Образователь но-тренировочная  | проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности   | Без задания                       |
|  |  |   | 3 | 4 | 5 | .0 |  |  |  |  |                                |   |                                   |
|  |  |   | . | . | . | 3  |  |  |  |  |                                |   |                                   |
|  |  |   | 0 | 0 | 0 |    |  |  |  |  |                                |   |                                   |
|  |  |   | 3 | 3 | 3 |    |  |  |  |  |                                |   |                                   |
| 75   | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 1 | 1 | 1 | 1 | 16 |  |  |  |  | Образователь но-обучающая      | осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель   | Без задания                       |
|  |  |   | 4 | 6 | 7 | .0 |  |  |  |  |                                |   |                                   |
|  |  |   | . | . | . | 3  |  |  |  |  |                                |   |                                   |
|  |  |   | 0 | 0 | 0 |    |  |  |  |  |                                |   |                                   |
|  |  |   | 3 | 3 | 3 |    |  |  |  |  |                                |   |                                   |
| 76   | Физкультминутка                          | 1 | 1 | 1 | 2 | 20 |  |  |  |  | Образователь но-тренировочная  | уметь выполнять физкультминутку, прыгать в высоту способом «перешагивание», играть в подвижную игру «Вышибалы с ранением» | Разучить физкультминутку          |
|  |  |   | 7 | 7 | 1 | .0 |  |  |  |  |                                |   |                                   |
|  |  |   | . | . | . | 3  |  |  |  |  |                                |   |                                   |
|  |  |   | 0 | 0 | 0 |    |  |  |  |  |                                |   |                                   |
|  |  |   | 3 | 3 | 3 |    |  |  |  |  |                                |   |                                   |
| 77   | Знакомство с опорным прыжком             | 1 | 2 | 2 | 2 | 21 |  |  |  |  | Образователь но-познавательная | выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание» играть в подвижную игру «Ловишка»                                      | Без задания                       |
|  |  |   | 0 | 1 | 2 | .0 |  |  |  |  |                                |   |                                   |
|  |  |   | . | . | . | 3  |  |  |  |  |                                |   |                                   |
|  |  |   | 0 | 0 | 0 |    |  |  |  |  |                                |   |                                   |
|  |  |   | 3 | 3 | 3 |    |  |  |  |  |                                |   |                                   |
| 78   | Опорный прыжок                           | 1 | 2 |   |   |    |  |  |  |  | Образователь но-обучающая      | выполнять опорный прыжок, играть в подвижную игру «Ловишка»   | Прочитать технику опорного прыжка |
|  |  |   | 1 |   |   |    |  |  |  |  |                                |   |                                   |
|  |  |   | . |   |   |    |  |  |  |  |                                |   |                                   |
|  |  |   | 0 |   |   |    |  |  |  |  |                                |   |                                   |
|  |  |   | 3 |   |   |    |  |  |  |  |                                |   |                                   |
| <b>4 четверть (4а-24 ч.4б-24 ч.4в-24 ч.4г-24 ч.)</b> |  |   |   |   |   |    |  |  |  |  |                                |   |                                   |
| 79   | Инструктаж по технике безопасности.      | 1 | 0 | 0 | 0 | 0  |  |  |  |  | Образователь но-познавательная | самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели   | Без задания                       |
|  |  |   | 3 | 4 | 4 | 3. |  |  |  |  |                                |   |                                   |
|  |  |   | . | . | . |    |  |  |  |  |                                |   |                                   |
|  |  |   | 0 | 0 | 0 | 0  |  |  |  |  |                                |   |                                   |
|  |  |   | 4 | 4 | 4 | 4  |  |  |  |  |                                |   |                                   |
| 80   | Броски мяча через волейбольную сетку     | 1 | 0 | 0 | 0 | 0  |  |  |  |  | Образователь но-тренировочная  | с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  | Правила игры волейбол.            |
|  |  |   | 4 | 6 | 5 | 4. |  |  |  |  |                                |   |                                   |
|  |  |   | . | . | . | 0  |  |  |  |  |                                |   |                                   |
|  |  |   | 0 | 0 | 0 | 4  |  |  |  |  |                                |   |                                   |





|   |                                   |   |                       |                       |                       |                       |  |  |  |                                |   |             |
|---|-----------------------------------|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--|--|--|--------------------------------|---|-------------|
| 99  | Подвижные и спортивные игры       | 1 | 2<br>3<br>.<br>0<br>5 | 2<br>3<br>.<br>0<br>5 | 2<br>3<br>.<br>0<br>5 | 2<br>3<br>.<br>0<br>5 |  |  |  | Образователь-но-познавательная | слушать и слышать друг друга и учителя.                                       | Без задания |
| 100                                       | Спортивная игра «Футбол»          | 1 | 2<br>6<br>.<br>0<br>5 | 2<br>5<br>.<br>0<br>5 | 2<br>4<br>.<br>0<br>5 | 2<br>5<br>.<br>0<br>5 |  |  |  | Образователь-но-тренировочная  | выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»            | Без задания |
| 101                                       | прыжок в длину с места.           | 1 | 2<br>9<br>.<br>0<br>5 | 2<br>6<br>.<br>0<br>5 | 2<br>6<br>.<br>0<br>5 | 2<br>9<br>.<br>0<br>5 |  |  |  | Образователь-но-тренировочная  | осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель | Без задания |
| 102                                       | прыжок в длину с разбега в рамку. | 1 | 3<br>0<br>.<br>0<br>5 | 3<br>0<br>.<br>0<br>5 | 3<br>0<br>.<br>0<br>5 | 3<br>0<br>.<br>0<br>5 |  |  |  | Образователь-но-тренировочная  | осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель | Без задания |
| По плану:4а-102ч.4б-102ч.4в-102ч.4г-102ч. |                                   |   |                       |                       |                       |                       |  |  |  |                                |   |             |
| За Год: 4а-102ч.4б-102ч.4в-102ч.4г-102ч.  |                                   |   |                       |                       |                       |                       |  |  |  |                                |   |             |

## Нормативы

### мальчики

| №              | упражнения                     | оценка             |      |      |
|----------------|--------------------------------|--------------------|------|------|
|                |                                | 5                  | 4    | 3    |
| 1              | Прыжок в длину с места (см)    | 155                | 145  | 125  |
| 2              | «Челночный бег» 3х10 м (сек.)  | 8.6                | 9.1  | 9.8  |
| 3              | Прыжки со скакалкой за 1 мин.  | 70                 | 60   | 55   |
| 4              | Метание набивного мяча (см)    | 380                | 310  | 270  |
| 5              | Поднимание туловища за 1 мин.  | 37                 | 31   | 25   |
| 6              | Наклон вперёд сидя (см)        | +9                 | +5   | +3   |
| 7              | Бег 30 м (сек)                 | 5.0                | 6.0  | 6.5  |
| 8              | Метание малого мяча 150г (м)   | 31                 | 26   | 22   |
| 9              | Подтягивание в висе (раз)      | 5                  | 3    | 2    |
| 10             | Ходьба на лыжах 1 км.          | 6.45               | 7.15 | 7.45 |
| 11             | Прыжок в длину с разбега (см)  | 300                | 260  | 220  |
| 12             | Метание мяча в цель с 6 м      | 4                  | 3    | 2    |
| 13             | Кросс 2000 м. (мин.,сек.)      | Без учета времени  |      |      |
| <b>Девочки</b> |                                |                    |      |      |
| 1              | Прыжок в длину с места (см)    | 150                | 135  | 115  |
| 2              | Метание набивного мяча (см)    | 350                | 275  | 235  |
| 3              | «Челночный бег» 3х10 м (сек.)  | 9.1                | 9.6  | 10.2 |
| 4              | Прыжки со скакалкой за 1 мин.  | 100                | 60   | 40   |
| 5              | Поднимание туловища за 1 мин.  | 27                 | 22   | 15   |
| 6              | Наклон вперёд сидя (см)        | +12                | +9   | +6   |
| 7              | Бег 30 м (сек)                 | 5.2                | 6.3  | 6.8  |
| 8              | Метание малого мяча 150г (м)   | 20                 | 16   | 13   |
| 9              | Подтягивание в висе лёжа (раз) | 13                 | 7    | 5    |
| 10             | Ходьба на лыжах 1 км           | 7.15               | 7.45 | 8.15 |
| 11             | Прыжок в длину с разбега       | 260                | 220  | 180  |
| 12             | Метание в цель с 6 м           | 4                  | 3    | 2    |
| 13             | Кросс 2000 м. (мин.,сек)       | Без учета времени. |      |      |



## График контрольных уроков и тестовых заданий в (4а.4б.4в.4г) классах.

| Четверть | Дата работы |       |       |       | Тема работы                      | Форма(контрольный урок, тест и т.п.) |
|----------|-------------|-------|-------|-------|----------------------------------|--------------------------------------|
|          | а           | б     | в     | г     |                                  |                                      |
| 1        | 05.09       | 02.09 | 06.09 | 05.09 | Бег 30 метров с высокого старта. | Тестирование                         |
| 1        | 09.09       | 08.09 | 09.09 | 08.09 | Челночный бег 3*10 метров.       | Тестирование                         |
| 1        | 12.09       | 09.09 | 13.09 | 12.09 | Бег 60 метров с высокого старта. | тестирование                         |
| 1        | 13.09       | 13.09 | 14.09 | 13.09 | Метание мешочка на дальность.    | Тестирование                         |
| 1        | 26.09       | 23.09 | 27.09 | 26.09 | Прыжки в длину с разбега         | Контрольный урок                     |
| 1        | 27.09       | 27.09 | 28.09 | 27.09 | Футбол                           | Контрольный урок                     |
| 1        | 30.09       | 29.09 | 30.09 | 29.09 | Метание малого мяча на точность  | Тестирование                         |
| 1        | 10.10       | 07.10 | 11.10 | 10.10 | Подтягивания и отжимания.        | Тестирование                         |
| 4        | 14.04       | 14.04 | 14.04 | 13.04 | Волейбол                         | Контрольный урок                     |
|          |             |       |       |       |                                  |                                      |



СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического совета  
МБОУ «Школа № 106»  
от \_\_\_\_\_ 20\_\_ года № 1  
\_\_\_\_\_ Н.С. Голенко  
подпись руководителя МС  
Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР  
\_\_\_\_\_ Е.Ю. Каржова  
подпись  
Ф.И.О.  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ года