

**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,4
В,4Г, классы

Количество часов: 102

Учитель: Немазанный Максим Владимирович

Программа разработана на основе Программы основного общего образования. Физическая культура 1-4 классы. Автор: В.И Лях. Физическая культура. 1 – 4 классы: учебно–методическое пособие /предметная линия учебников В.И. Лях Москва Просвещение 2013г. (ФГОС)

2017 г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 4-ых классов разработана на основе программы «Физическая культура» (автор В. И. Лях), Москва, Просвещение 2013г, утвержденной МО РФ, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования на базовом уровне и учебным планом МБОУ «Школа № 106».

В учебном плане МБОУ «Школа № 106» на 2017- 2018 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 программе 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			
1 четверть (4а-25 ч.4б-25 ч.4в-25 ч.4г- 25ч.)													
1	Инструктаж по технике безопасности.	1	04.09	00.09	00.09	00.09					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	05.09	05.09	05.09	06.09					Образовательно-тренировочная	самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию	Развитие скоростных способностей.
3	Техника челночного бега	1	07.09	07.09	06.09	07.09					Образовательно-тренировочная	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе	Развитие скоростных способностей.
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	11.09	08.09	08.09	11.09					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	12.09	12.09	12.09	13.09					Образовательно-тренировочная	самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели	Развитие скоростных способностей.
6	Тестирование метания	1	14.09	14.09	13.09	14.09					Образовательно-	проходить тестирование метания мешочка на	Развитие

	мяча 150 г.		.	.	.	0					тренировочная	дальность, метать мешочек на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики»	метательных способностей
			0	0	0	9							
7	Метание мяча на дальность.	1	1	1	1	1					Образовательно-обучающая	уметь работать в группе, слушать и слышать друга друга и учителя	Ст.7.
			1	5	5	8.							
			8	.	.	0							
			.	0	0	9							
			0	9	9								
			9										
8	Метание мяча на дальность.	1	1	1	1	2					Образовательно-тренировочная	видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого	Ст.7-13.
			9	9	9	0.							
			.	.	.	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.
			1	1	0	1.							
			.	.	.	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.
			5	2	2	5.							
			.	.	.	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»	Без задания
			6	6	6	7.							
			.	.	.	0							
			0	0	0	9							
			9	9	9								
12	метание мяча на дальность.	1	2	2	2	2					Образовательно-тренировочная	играть в спортивную игру «Футбол»	Ст18.
			8	8	7	8.							
			.	.	.	0							
			0	0	0	9							
			9	9	9								
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1	0	2	2	0					Образовательно-тренировочная	адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Развитие метательных способностей
			2	9	9	2.							
			.	.	.	1							
			1	0	0	0							
			0	9	9								
14	метание мяча на точность	1	0	0	0	0					Образовательно-обучающая	с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	Стр.18
			3	3	3	4.							
			.	.	.	1							
			1	1	1	0							
			0	0	0								
15	Метание малого мяча на дальность.	1	0	0	0	0					Образовательно-обучающая	адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель	Без задания
			5	5	4	5.							
			.	.	.	1							
			1	1	1	0							
			0	0	0								

16	Прыжок в длину с места.	1	0 9 . 1 0	0 0 6 . 1 0	0 0 6 . 1 0	0 9 . 1 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 0 . 1 0	1 0 . 1 0	1 0 . 1 0	1 1 . 1 0				Образователь-но-тренировочная	адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель	Развитие гибкости
18	Вис на время	1	1 2 . 1 0	1 2 . 1 0	1 1 . 1 0	1 2 . 1 0				Образователь-но-познавательная	адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Ст.33-35.
19	Бег 500 метров.	1	1 6 . 1 0	1 3 . 1 0	1 3 . 1 0	1 6 . 1 0				Образователь-но-обучающая	слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать).	Развитие скоростно-силовых способностей.
20	Кросс 1000 метров.	1	1 7 . 1 0	1 7 . 1 0	1 7 . 1 0	1 8 . 1 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 быстроты.
21	Кросс 1500 метров.	1	1 9 . 1 0	1 9 . 1 0	1 8 . 1 0	1 9 . 1 0				Образователь-но-тренировочная	осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий.	Развитие быстроты.
22	Метание мяча 150 грамм.	1	2 3 . 1 0	2 0 . 1 0	2 0 . 1 0	2 3 . 1 0				Образователь-но-тренировочная	проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.	Развитие маховых движений.
23	Подвижная игра «Осада города»	1	2 4 . 1 0	2 4 . 1 0	2 4 . 1 0	2 5 . 1 0				Образователь-но-тренировочная	выполнять броски мяча в стену, ловить мяч, отскочивший от стены, играть в подвижную игру «Осада города»	Ст.35-45.
24	Метание	1	2	2	2	2				Образователь	обеспечивать	Развит

	набивного мяча(см)		6 . 1 0	6 . 1 0	5. 1 0	6 . 1 0				бно-тренировочная	бесконфликтную совместную работу	ие маховых движений.
25	Метание набивного мяча с 6 метров.	1	2 7 . 1 0	2 7 . 1 0	2 7. 1 0	2 7 . 1 0				Образователь-но-тренировочная	осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.	Развитие ловкости.
2 четверть (4а-24ч.4б-24 ч.4в-24ч.4г-24ч.)												
26	Инструктаж по технике безопасности.	1	0 7 . 1 1	0 7 . 1 1	0 7 . 1 1	08 . 11				Образователь-но-познавательная	обеспечивать бесконфликтную совместную работу	Без задания
27	Подготовительные упражнения к гимнастике	1	0 9 . 1 1	0 9 . 1 1	0 8 . 1 1	09 . 11				Образователь-но-тренировочная	слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение.	Ст.54-58.
28	Кувырок. Вперед	1	1 3 . 1 1	1 0 . 1 1	1 0 . 1 1	13 . 11				Образователь-но-обучающая	выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие гибкости
29	Кувырок вперед с разбега.	1	1 4 . 1 1	1 4 . 1 1	1 4 . 1 1	15 . 11				Образователь-но-обучающая	осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Развитие гибкости
30	Круговая тренировка	1	1 6 . 1 1	1 6 . 1 1	1 5 . 1 1	16 . 11				Образователь-но-тренировочная	уметь делать зарядку, выполнять различные варианты кувырков вперед, и	Ст.58-62.
31	Подтягивания и отжимания.	1	2 0 . 1 1	1 7 . 1 1	1 7 . 1 1	20. 11				Образователь-но-обучающая	добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание.	Ст.62-63
32	Гимнастические упражнения	1	2 1 . 1 1	2 1 . 1 1	2 1 . 1 1	22. 11				Образователь-но-обучающая	устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя.	Развитие гибкости
33	Висы на перекладине.	1	2 3 . 1 1	2 3 . 1 1	2 2 . 1 1	23. 11				Образователь-но-тренировочная	выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян	Ст.63-66

			1	1	1														
34	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1	2 7 · 1 1	2 4 · 1 1	2 4 · 1 1	27. 11					Образователь- но- обучающая	с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	Ст.66-68						
35	Круговая тренировка	1	2 8 · 1 1	2 8 · 1 1	2 8 · 1 1	29. 11					Образователь- но- тренировоч- ная	адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.	Ст.68-75						
36	Прыжки в скакалку	1	3 0 · 1 1	3 0 · 1 1	2 9 · 1 1	30. 11					Образователь- но- тренировоч- ная	слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе	Развитие координационных способностей						
37	Прыжки в скакалку	1	0 4 · 1 2	0 1 · 1 2	0 1 · 1 2	04. 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 5 · 1 2	0 5 · 1 2	0 5 · 1 2	06. 12					Образователь- но- обучающая	представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Ст.75-78						
39	Круговая тренировка	1	0 7 · 1 2	0 7 · 1 2	0 6 · 1 2	07. 12					Образователь- но- тренировоч- ная	самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель	Ст.78-87						
40	Упражнения на брусьях.	1	1 1 · 1 2	0 8 · 1 2	0 8 · 1 2	11. 12					Образователь- но- обучающая	контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу	Ст.91.						
41	Упражнения на брусьях.	1	1 2 · 1 2	1 2 · 1 2	1 2 · 1 2	13. 12					Образователь- но- тренировоч- ная	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя	Ст.92.						
42	Вращение обруча	1	1 4 · 1 2	1 4 · 1 2	1 3 · 1 2	14. 12					Образователь- но- тренировоч- ная.	осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и	Развитие координационных способностей						

			0 1	0 1	0 1	0 1				обучающая	доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности.	мячом.с т.114
53	Броски набивного мяча различными способами	1	1 6 0 1	1 6 0 1	1 6 0 1	17. 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	1 8 0 1	1 8 0 1	1 7 0 1	18. 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	Подвижная игра Пионербол.	1	2 2 0 1	1 9 0 1	1 9 0 1	22. 01				Образователь но- тренировочная	адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Ст.118-119.
56	Подвижная игра Пионербол	1	2 3 0 1	2 3 0 1	2 3 0 1	24. 01				Образователь но- тренировочная	адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Ст.120-121
57	Волейбольные упражнения	1	2 5 0 1	2 5 0 1	2 4 0 1	25. 01				Образователь но- тренировочная.	адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Ст.121-123.
58	Прыжок в длину с места.	1	2 9 0 1	2 6 0 1	2 6 0 1	29. 01				Образователь но- тренировочная	адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Ст.123-124.
59	Прыжок в длину с места	1	3 0 0 1	3 0 0 1	3 0 0 1	31. 01				Образователь но- тренировочная	адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель	Ст.125
60	Баскетбольные упражнения	1	0 1 0 2	0 1 0 2	3 1 0 1	01. 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								
			2	3	2								
72	Спортивная игра Пионербол.	1	0	0	0	01.					Образователь но-тренировочная	игра в выбранные подвижные и спортивные игры.	Ст.161
			1	2	2	03							
			.	.	.								
			0	0	0								
			3	3	3								

73	Полоса препятствий	1	0	0	0	05					Образователь но-тренировочная	преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка»	Без задания
			5	6	6	.							
			.	.	.	03							
			0	0	0								
			3	3	3								
74	Усложненная полоса препятствий	1	0	0	0	07					Образователь но-тренировочная	проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности	Без задания
			6	9	7	.							
			.	.	.	03							
			0	0	0								
			3	3	3								
75	Прыжок через барьер «перешагивание»	1	1	1	0	12					Образователь но-обучающая	осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель	Без задания
			2	3	9	.							
			.	.	.	03							
			0	0	0								
			3	3	3								
76	Физкультминутка. Игра «Вышибалы»	1	1	1	1	14					Образователь но-тренировочная	уметь выполнять физкультминутку, прыгать в высоту способом «перешагивание», играть в подвижную игру «Вышибалы с ранением»	Разучить физкультминутку
			3	5	3	.							
			.	.	.	03							
			0	0	0								
			3	3	3								
77	Прыжок через барьер «перешагивание»	1	1	1	1	15					Образователь но-познавательная	выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание» играть в подвижную игру «Ловишка»	Без задания
			5	6	4	.							
			.	.	.	03							
			0	0	0								
			3	3	3								
78	Прыжок через барьер «наскок»	1	1	2	1	19					Образователь но-обучающая	выполнять опорный прыжок, играть в подвижную игру «Ловишка»	Прочитать технику опорного прыжка
			9	0	6	.							
			.	.	.	03							
			0	0	0								
			3	3	3								
4 четверть (4а-24 ч.4б-24 ч.4в-24 ч.4г-24 ч.)													
79	Инструктаж по технике безопасности.	1	0	0	0	0					Образователь но-познавательная	самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели	Без задания
			2	3	3	2.							
			.	.	.								
			0	0	0	0							
			4	4	4	4							
80	Бег 30 метров	1	0	0	0	0					Образователь но-тренировочная	с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в	Правила игры волейб
			3	5	4	4.							
			.	.	.	0							

			0 4	0 4	0 4	4					ная	соответствии с задачами и условиями коммуникации.	ол.
81	Бег 60 метров	1	0 5 . 0 4	0 6 . 0 4	0 6 . 0 4	0 5. 0 4					Образователь- но- тренировоч- ная	бросать мяч через волейбольную сетку и ловить его, играть в подвижную игру «Пионербол	Без задания
82	Бег 100 метров.	1	0 9 . 0 4	0 9 . 0 4	1 0 . 0 4	0 9. 0 4					Образователь- но- тренировоч- ная	устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера	Развита быстрот ы
83	Бег 500 метров	1	1 0 . 0 4	1 3 . 0 4	1 1 . 0 4	1 1. 0 4					Образователь- но- тренировоч- ная	сотрудничать в совместном решении задач.	Без задания
84	Спортивная игра футбол.	1	1 2 . 0 4	1 7 . 0 4	1 3 . 0 4	1 2. 0 4					Образователь- но- тренировоч- ная	Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Без задания
85	Кросс 1000 метров.	1	1 6 . 0 4	1 9 . 0 4	1 7 . 0 4	1 6. 0 4					Образователь- но- тренировоч- ная	бросать набивной мяч способами «от груди», «снизу», «из-за головы», играть в подвижную игру «Точно в цель»	Без задания
86	Метание мяча на дальность	1	1 7 . 0 4	2 0 . 0 4	1 8 . 0 4	1 8. 0 4					Образователь- но- тренировоч- ная	бросать набивной мяч правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Точно в цель»	Без задания
87	Метание мяча 150 г.	1	1 9 . 0 4	2 4 . 0 4	2 0 . 0 4	1 9. 0 4					Образователь- но- тренировоч- ная	адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель	Без задания
88	прыжок в длину с разбега	1	2 3 . 0 4	2 6 . 0 4	2 4 . 0 4	2 3. 0 4					Образователь- но- тренировоч- ная	добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.	Без задания
89	Прыжки в длину с разбега.	1	2 4 . 0 4	2 7 . 0 4	2 5 . 0 4	2 5. 0 4					Образователь- но- тренировоч- ная	с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, слушать и слышать друг друга.	Развита сил овы х способн остей

90	Прыжки в длину с разбега.	1	2 6 . 0 4	0 3 . 0 5	2 7 . 0 4	2 6. 0 4				Образователь- но- тренировоч- ная	адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Развити е гибкост и
91	Метание набивного мяча.	1	3 0 . 0 4	0 4 . 0 5	0 4 . 0 5	3 0. 0 4				Образователь- но- тренировоч- ная	выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»	Без задания
92	метание малого мяча на точность	1	0 3 . 0 5	0 8 . 0 5	0 8 . 0 5	0 3. 0 5				Образователь- но- тренировоч- ная	адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель	Без задания
93	Метание набивного мяча.	1	0 7 . 0 5	1 0 . 0 5	1 1 . 0 5	0 7. 0 5				Образователь- но- тренировоч- ная	проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Ножной мяч»	Развити е маховы х способн остей
94	Челночный бег 3 x 10 м	1	0 8 . 0 5	1 1 . 0 5	1 5 . 0 5	1 0 . 0 5				Образователь- но- тренировоч- ная	с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Без задания
95	Спортивная игра «Футбол»	1	1 0 . 0 5	1 5 . 0 5	1 6 . 0 5	1 4 . 0 5				Образователь- но- тренировоч- ная	выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»	Без задания
96	Спортивная игра «Футбол»	1	1 4 . 0 5	1 7 . 0 5	1 8 . 0 5	1 6 . 0 5				Образователь- но- познаватель- ная	играть в спортивные игры.	Без задания
97	Спортивная игра «Пионербол»	1	1 5 . 0 5	1 8 . 0 5	2 2 . 0 5	1 7 . 0 5				Образователь- но- обучающая	с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	Развити е скорост ных способн остей
98	Прыжок в длину с разбега в рамку.	1	1 7 . 0 5	2 2 . 0 5	2 3 . 0 5	2 1 . 0 5				Образователь- но- тренировоч- ная	адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Развити е маховы х способн остей

99	Прыжок в длину с разбега в рамку.	1	2 1 · 0 5	2 4 · 0 5	2 5 · 0 5	2 3 · 0 5				Образователь-но-познавательная	слушать и слышать друг друга и учителя.	Без задания
100	Спортивная игра «Футбол»	1	2 2 · 0 5	2 5 · 0 5	2 9 · 0 5	2 4 · 0 5				Образователь-но-тренировочная	выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»	Без задания
101	Спортивная игра «Футбол»	1	2 4 · 0 5	2 9 · 0 5	3 0 · 0 5	2 8 · 0 5				Образователь-но-тренировочная	осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель	Без задания
102	Спортивная игра «Футбол»	1	2 8 · 0 5	3 1 · 0 5	3 1 · 0 5	3 0 · 0 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» 3x10 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		
Девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	150	135	115
2	Метание набивного мяча (см)	350	275	235
3	«Челночный бег» 3x10 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 №
_____ Н.С. Голенко
подпись руководителя МС
Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР
_____ Е.Ю. Каржова
подпись
Ф.И.О.
_____ 20__ года