

Частное образовательное учреждение Свято-Михайло-
Архангельская церковно-приходская общеобразовательная
средняя школа

УТВЕРЖДЕНО

приказом от 29.08.2019г № 44

Директор Митяшин Р.С.



Рабочая программа

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

класс 4

учитель Деремян Феликс Анатольевич

Количество часов по учебному плану		102ч
Всего за учебный год		101 ч
В т.ч.	на I полугодие	47ч
	на II полугодие	50ч

2019-2020 учебный год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Работа по учебно-методическому комплексу примерной программы основного общего образования, программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2009г.с учетом требований федерального компонента государственного стандарта НОО призвана обеспечить достижение личностных, метапредметных, предметных и коммуникативных результатов.

Ожидается, что учащиеся по завершению обучения смогут демонстрировать следующие результаты в освоении *физической культуры*:

№ п/п	Разделы учебного курса	Компетенции	Научится	Получит возможность научиться
1.	Знания о физической культуре.	Личностные	внутренняя позиция школьника; учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;	формировать чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
		Предметные	Уметь выполнять все изученные команды на построения и перестроения, основные положения и движения руками, ногами, туловищем, головой. Знать и уметь выполнять комплекс утренней гимнастики.	планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры,

		<p>Метапредметные</p>	<p>планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.</p>	<p>овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;</p>
		<p>Коммуникативные</p>	<p>допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции</p>	<p>формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.</p>

			своего действия.	
2.	Физическое совершенствование.	Личностные	внутренняя позиция школьника; учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;	развивать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
		Предметные	Уметь передвигаться на лыжах. Знать технику скольжения, подъёма и спуска.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития, - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,
		Метапредметные	планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.	определять общие цели и пути их достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

		Коммуникативные	<p>допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;</p> <p>формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</p> <p>строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.</p>	<p>сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.</p>
3.	Способы физкультурной деятельности.	Личностные	<p>учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;</p> <p>способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;</p>	<p>развивать этические чувства, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p>
		Предметные	<p>Выполнять перекат назад из упора присев и перекатом вперед возвращаться в упор присев; уметь лазать по канату.</p>	<p>бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения,</p> <p>- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий,</p>

		<p>Метапредметные</p>	<p>планировать свои действия; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату</p>	<p>конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</p>
		<p>Коммуникативные</p>	<p>допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.</p>	<p>формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга.</p>

2. Содержание учебного предмета, курса

Раздел, темы учебного курса	Количество часов на раздел	Формы контроля
<p>Основы знаний о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно-важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Способы самостоятельной деятельности. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря. Занятия по формированию правильной осанки: комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища. Физическое совершенствование</p>		Поурочный контроль
<p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”; выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной</p>	23ч.	Поурочный контроль

<p>группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком; Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.</p>		
<p>Легкая атлетика. Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением. Прыжки: на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p>	33ч	Поурочный контроль
<p>Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Становись – разойдись», “Змейка”, “Пройди бесшумно”, “Тройка”, “Раки”, “Через холодный ручей”, “Петрушка на скамейке”, “Не урони мешочек”, «Альпинисты». На материале легкой атлетики: “Пятнашки”, «К своим флажкам”, “Не оступись”, “Быстро по местам”, “Третий лишний”, “Метко в цель”. На материале лыжной подготовки: “Салки на марше”, “На буксире”, “Два дома”, “По местам”,</p>	22ч	Поурочный контроль

<p>“День и ночь”, “Кто дольше прокатится”. На материале спортивных игр: Футбол: удар внутренней стороной стопы (“щечкой”) по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа “Точная передача”. Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”. Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.</p>		
<p>Кроссовая подготовка. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Равномерный медленный бег до 5 мин. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.). Бег по пересеченной местности. Равномерный бег до 6 мин. Кросс до 1 км. Бег с преодолением препятствий. Бег по пересеченной местности.</p>	9ч	Поурочный контроль
<p>Подвижные игры с элементами баскетбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».</p>	15ч.	Поурочный контроль

Примечание.

- 1 В бесснежных районах и период малоснежной зимы лыжная подготовка заменяется кроссовым бегом, передвижениями по пересечённой местности, либо часы, отводимые на лыжную подготовку, распределяются по усмотрению учителя на другие темы программы.
- 2.Тема «Плавание» изучается при наличии бассейна, оборудованного в соответствии с требованиями ФГОС и СанПиН. В ином случае часы, отводимые на изучение материала темы, учитель использует по своему усмотрению на изучение других учебных тем программы.

3. Календарно-тематическое планирование.

урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата	Вид учебной деятельности	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
	Легкая атлетика.	13ч				
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет.	1ч	03.09	<i>Знать</i> правила ТБ. правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Определять и кратко характеризовать физич. культуру как занятия физ. упражнениями, подвижными и спортивными играми	Фронтальный опрос.
2	Ходьба на носках, на пятках.	1ч	04.09	<i>Знать</i> понятие «короткая дистанция». правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	Фронтальный опрос.
3	Ходьба с различным положением рук, под счет.	1ч	05.09	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при	Фронтальный опрос.

					разучивании и выполнении беговых упражнений	
4-5	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, длинным и средним шагом.	2ч	10-11.09	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	Фронтальный опрос.
6	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. (30-60м).	1ч	12.09	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений, Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений	Текущий
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90-180°	1ч	17.09	правильно выполнять основные движения в прыжках	Осваивать технику прыжков различными способами	Корректировка движений, страховка
8-9	Прыжки на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед.	2ч	24.09-25.09	правильно выполнять основные движения в прыжках.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении	Корректировка движений, страховка

					прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	
10	Прыжок в длину с места	1ч	26.09	правильно выполнять основные движения в прыжках;	Описывать технику метания малого мяча, Осваивать технику метания малого мяча Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании малого мяча Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	Текущий
11	Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние.	1ч	26.09	правильно выполнять основные движения в метании; метать мяч на дальность, на заданное расстояние		Текущий
12	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1ч	01.10	правильно выполнять основные движения в метании.		Корректировка движений, страховка
13	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Уч.ур №1	1ч	02.10	правильно выполнять основные движения в метании мячи на дальность с места из различных положений		Корректировка движений, страховка
	Кроссовая подготовка.	13ч				
14-15	Чередование ходьбы и бега (<i>бег - 70 м, ходьба - 100 м</i>).	2ч	03.10, 08.10	бегать в равномерном темпе (<i>до 10 мин</i>); по слабо пересеченной местности (<i>до 1 км</i>)	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать	Корректировка движений, страховка
16-17	Равномерный бег (<i>4 мин</i>).	2ч	09.-10, 10.10	бегать в равномерном темпе (<i>до 10 мин</i>); по слабо пересеченной местности (<i>до 1 км</i>)		Корректировка движений, страховка
18-19	Равномерный бег (<i>4 мин</i>).	2ч	15.10-16.10	бегать в равномерном темпе (<i>до 10 мин</i>); по		

				слабо пересеченной местности (до 1 км)	величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	
20-21	Бег с ускорением(5 мин).	2ч	17.10, 22.10	бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	Корректировка движений, страховка
20	Равномерный бег (6 мин).	1ч	23.10	бегать в равномерном темпе (до 10мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	Корректировка движений, страховка
21	Равномерный бег по пересечённой местности. 7 мин).	1ч	24.10	бегать в равномерном темпе (до 10мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации	Корректировка техники метания
22	Равномерный бег (8 мин).	1ч	05.11	бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	Корректировка движений, страховка
23	Бег (9 мин).с ускорением.	1ч	06.11	бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)		Корректировка техники метания
24	Кросс (1 км)	1ч	07.11	бегать в равномерном	Соблюдать правила техники	Корректировка

	Уч.ур.№2			темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1к)	безопасности при выполнении беговых упражнений	техники метания
	Гимнастика.	21ч				
25	Т.Б. на уроках по гимнастике. Строевые команды.	1ч	12.11	выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Описывать технику разучиваемых строевых упражнений Осваивать технику строевых упражнений и комбинаций	Текущий
26	Построение в две шеренги.	1ч	13.11	выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении строевых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении строевых упражнений и комбинаций	Корректировка движений, страховка
27-28	Перестроение из двух шеренг в одну.	2ч	14.11	выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения строевых упражнений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений	Корректировка движений, страховка
29-30	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	2ч	19.11	выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Различать и выполнять команды: «Смирно!», «Вольно», «шагом марш», «На месте», «Равняйся»,	Корректировка движений, страховка
31-32	Кувырки вперед (2-3 кувырка).	2ч	20.11	выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации		Корректировка движений, страховка

					«Стой»	
33	Стойка на лопатках Уч.ур.№3	1ч	26.11	выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Корректировка движений, страховка
34	Мост из положения лежа на спине.	1ч	27.11	выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии		Корректировка движений, страховка
35	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1ч	28.11	выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии		Корректировка движений, страховка
36	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1ч	03.12	выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии		Корректировка движений, страховка
37	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1ч	04.12	выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии		Корректировка движений, страховка
38	Строевые команды.	1ч	05.12	выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, быстроты,	Корректировка движений, страховка
39	Передвижение по диагонали,.	1ч	10.12	выполнять передвижение «змейкой, противходом»		
40	Передвижение по противходом, «змейкой».		11.12	выполнять передвижение «змейкой, противходом		
41	Перелезание через коня.	1ч	12.12	выполнять опорный прыжок	Корректировка движений, страховка	
42	Перелезание через коня.	1ч	17.12	выполнять опорный		Корректировка

				прыжок	выносливости и координации при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении гимнастических упражнений на снарядах. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на снарядах.	движений, страховка
43	Опорный прыжок на коня (козла)	1ч	18.12	выполнять опорный прыжок	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении гимнастических упражнений на снарядах.	Корректировка движений, страховка
44	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1ч	19.12	лазать по наклонной скамейке	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на снарядах.	Корректировка движений, страховка
45	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1ч	24.12	лазать по наклонной скамейке	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на снарядах.	Корректировка движений, страховка

	Подвижные игры.	21ч				
46-47	ОРУс обручами. Игры с обручами	2ч	25.12-26.12	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр	Корректировка техники ходьбы.
48-49	ОРУс обручами Игры-эстафеты с обручами	2ч	14.01-15.01	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Осваивать технические действия из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Корректировка движений, страховка
50-51	ОРУв движении. Эстафеты	2ч	16.01-17.01	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Моделировать технические действия в игровой деятельности	Корректировка движений, страховка
52	ОРУ с мячом. Игры с мячом	1ч	21.01	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метание	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	Корректировка движений, страховка
53	ОРУс мячом. Игры с мячом	1ч	22.01	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр	Текущий
54	ОРУ. Эстафета с обручами	1ч	23.01	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности	Корректировка движений, страховка
55	ОРУ. Эстафета с обручами	1ч	28.01	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Текущий
56	ОРУ. Эстафеты с мячами	1ч	29.01	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Излагать правила и условия проведения подвижных игр	Корректировка движений, страховка
57	ОРУ. Эстафеты с мячами	1ч	30.01	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	Корректировка движений, страховка
58	ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками	1ч	04.02	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении	Текущий
59	ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками	1ч	05.02	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		Текущий

					<p>технических действий в подвижных играх Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p>	
60	ОРУ. П.и. с бегом	1ч	06.02	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности Проявлять быстроту и ловкость во время	Текущий
61	ОРУ в движении. подвижные игры с бегом, прыжками,	1ч	11.02			
62	ОРУ в движении. подвижные игры с бегом, прыжками,	1ч	12.02			
63	ОРУ в движении подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	1ч	13.02			
64	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1ч	18.02			

				метанием играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	подвижных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	
65	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас».	1ч	19.02			
66	ОРУ в движении. Эстафеты	1ч	20.02	метанием играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
	Подвижные игры на основе баскетбола.	15ч.				
67	Ловля и передача мяча на месте	1ч	25.02	владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>веде-</i> <i>ние</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр	<i>Общаться и</i> <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и</i> <i>проводить</i> подвижные игры	Корректировка движений, страховка
68	Ловля и передача мяча на месте	1ч	26.02	владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр	с элементами соревновательной деятельности Описывать разучиваемые	Корректировка движений, страховка
69	Ловля и передача мяча в движении	1ч	27.02	владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>веде-</i> <i>ние</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной	Корректировка движений, страховка
70	Ловля и передача мяча в движении	1ч	03.03	владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>веде-</i> <i>ние</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр	и игровой деятельности Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах	Корректировка движений, страховка
71	Ловля и передача мяча на месте в тройках.	1ч	04.03	владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр	и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Выявлять ошибки при	Корректировка движений, страховка
72	Ловля и передача мяча на месте в тройках.	1ч	05.03	владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в	выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и	Корректировка движений,

				процессе подвижных игр	правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности	страховка
73	Ловля и передача мяча на месте в четверках	1ч	10.03	владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр		Корректировка движений, страховка
74	Ловля и передача мяча в движении в четверках	1ч	11.03	владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр		Корректировка движений, страховка
75	Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой	1ч	12.03	владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр		Корректировка движений, страховка
76	Ведение мяча в движении шагом правой (<i>левой</i>) рукой	1ч	17.03	владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр		Корректировка движений, страховка
77	Ведение мяча в движении бегом правой (<i>левой</i>) рукой	1ч	18.03	владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр		Корректировка движений, страховка
78	Ведение мяча с изменением направления	1ч	19.03	владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр		Корректировка движений, страховка
79	Ведение мяча с изменением скорости	1ч	30.03	владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр		Корректировка движений, страховка
80	Бросок мяча двумя руками от груди	1ч	01.04	владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр		Корректировка движений, страховка

81	Бросок мяча двумя руками от груди	1ч	02.04	владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр		Корректировка движений, страховка
	Легкая атлетика.	18ч.				
82	ТБ на уроках Л.А. Изучение техники низкого старта	1ч	07.04	правила ТБ. правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 30 м</i>)	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений	Корректировка движений, страховка
83	Бег с максимальной скоростью (<i>60 м</i>).	1ч	08.04	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	Корректировка движений, страховка
84	Бег на результат (<i>30, 60 м</i>)	1ч	09.04	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	Корректировка движений, страховка
85	Прыжок в длину с места	1ч	14.04	правильно выполнять основные движения в прыжках.		Корректировка движений, страховка
86	Прыжок в длину с места	1ч	15.04	правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в	Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений,	Корректировка движений,

				прыжковую яму на две ноги	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать технику прыжков различными способами Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	страховка
87	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	1ч	16.04	правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений, Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать технику прыжков различными способами Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	Корректировка движений, страховка
88	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1ч	21.04	правильно выполнять основные движения в метании; метать мяч в цель	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений Осваивать технику прыжков различными способами Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	Корректировка движений, страховка
89	Метание в цель с 4-5 м.	1ч	22.04	правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места из различных положений.	Описывать технику метания малого мяча, Осваивать технику метания малого мяча Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании малого мяча	Корректировка движений, страховка
90	Метание мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.	1ч	23.04	правильно выполнять основные движения в метании; метать набивной мяч на дальность	Соблюдать правила техники	Корректировка движений, страховка

91	Чередование ходьбы, бега (бег - 70 м, ходьба -100 м).	1ч	28.04	бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км	безопасности при метании малого мяча	Корректировка движений, страховка
92	Бег (4 мин). Преодоление препятствий..	1ч	29.04	бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	Корректировка движений, страховка
93	Бег по пересечённой местности(5 мин).	1ч	30.04	бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км		Корректировка движений, страховка
94	Бег по пересечённой местности(6 мин).	1ч	06.05	бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км		Корректировка движений, страховка
95	Бег на заданное расстояние 7 мин).	1ч	07.05	бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км		Корректировка движений, страховка
96	Бег. в равномерном темпе (до 8 мин	1ч	12.05	бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км		Корректировка движений, страховка
97	Челночный бег 3 x 10, 3 x 15.	1ч	13.05	бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км		Корректировка движений, страховка
98	Бег 1000 м без учета времени	1ч	14.05	бегать по слабо пересеченной местности (до 1 км		Корректировка движений, страховка
99	Бег 1000 м на результат Уч.ур.№5	1ч	19.05	бегать по слабо пересеченной местности		Корректировка

				<i>(до 1 км</i>		движений, страховка
100	Резерв		20.05			
101	Резерв		21.05			

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8

4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол- во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол- во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

СОГЛАСОВАНО

протокол заседания МС

ЧОУ церковно-приходской СОШ

от 28.09.2019г №1

Руководитель _____ Шлыкова С.М

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УВР

ЧОУ церковно-приходской СОШ

от 29.09.2019г №1

_____ Ефимова Л.А.

Лист коррекции календарно-тематического планирования

№	Предмет	Учитель	Класс	Способ коррекции рабочей программы	Дата, тема урока	Количество часов по плану за год:	Количество часов фактически за год с учётом коррекции: