Азовский район, с. Советский Дар

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Сов-Дарская основная общеобразовательная школа Азовского района

«Утверждаю» Директор МБОУ Сов-Дарской ООШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т. И. Высавская

Приказ от \_17.08.2022г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_ №\_99\_\_\_\_\_\_ Печать.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

\_\_\_\_\_\_\_\_по физической культуре\_

сформирована с учетом рабочей программы воспитания

 МБОУ Сов-Дарской ООШ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (указать учебный предмет, курс)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 начальное общее \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов \_101\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Учитель \_\_\_\_Цымбал Оксана Алексеевна ,учитель 1 категории\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (ФИО)

Программа разработана на основе

\_\_\_\_\_ФГОС,\_\_ примерной программой начального общего образования по физической культуре и авторской программы В.И.Ляха.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

2022-2023 учебный год

**Аннотация к рабочей программе**

**по физической культуре**

**4 класс**

Программы разработаны на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего  образования, программы Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2020

**Пояснительная записка**

Программа разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта, примерной программой начального общего образования по физической культуре и авторской программы В.И.Ляха.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

***Личностные результаты:***

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательной, действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

• планирование занятий физическими упражнениями, режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелтельное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час - игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | Низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. С | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Количество часов | Тема урока | Тип урока |  |
| ДатаПлан | Интернет ресурсы |
| 1. |  1 | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы.Легкая атлетика11 час | Вводный | 01.09 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 2 |  1 | Разновидности ходьбы и бега. | Комплексный  | 02.09 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 3 |  1 |  Разновидности ходьбы и бега. | Комплексный | 05.09 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 4 | 1 |  Бег на скорость 30, 60 м. | Комплексный | 08.09 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 5 | 1 |  Бег на скорость 30, 60 м. | Урок контроля | 09.09 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 6 | 1 |  Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей. | Обучение | 12.09 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 7 | 1 | Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей. | Комплексный | 15.09 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 8 | 1 |  Прыжок в длину способом согнув ноги. |  Комплексный | 16.09 |  |
| 9 | 1 |  Метание теннисного мяча на дальность | изучение нового материала | 19.09 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 10 | 1 |  Метание теннисного мяча на дальность | Комплексный | 22.09 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 11 | 1 |  Метание малого мяча на дальность |  Комплексный | 23.09 |  |
| 12 | 1 |  Равномерный бег 5 мин | Комплексный | 26.09 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 13 | 1 | Равномерный бег 6 минут | Комплексный | 29.09 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 14 | 1 |  Равномерный бег в чередовании с ходьбой |  Комплексный  | 30.09 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 15 | 1 |  Равномерный бег 7 мин | Комплексный | 03.10 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 16 | 1 | Равномерный бег 7 мин | Комплексный | 06.10 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 17 | 1 |  Равномерный бег 8 мин | Комплексный | 06.10 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 18 | 1 | Равномерный бег 8 мин | Комплексный | 10.10 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 19 | 1 | Равномерный бег 9 мин | Комплексный | 13.10 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 20 | 1 |  Равномерный бег 9 мин | Комплексный | 14.10 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 21 | 1 |  Равномерный бег 10 мин |  Комплексный | 17.10 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 22 | 1 |  Кросс 1 км по пересеченной местности. | Урок контроля | 20.10 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 23 | 1 |  Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами. | Изучениеновогоматериала | 21.10 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 24 | 1 |  Техника акробатических упражнений. |  Комплексный | 24.10 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 25 | 1 | Техника акробатических упражнений. |  | 27.10 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 26 | 1 |  Оценка техники выполнения акробатических упражнений. | Учетный | 28.10 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 27 | 1 |  Ходьба по бревну на носках. | Комплексный | 07.11 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 28  | 1 |  Висы и упоры. Строевые упражнения. |  Изучениеновогоматериала | 10.11 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 29 | 1 |  Висы и упоры. Строевые упражнения. | Комплексный | 11.11 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 30 | 1 | Висы и упоры (оценка техники). | Учетный | 14.11 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 31 | 1 |  Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат). | Учетный | 17.11 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 32 | 1 | Прыжки через скакалку | Изучение нового материала | 18.11 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 33 | 1 | Прыжки через скакалку | Комплексный | 21.11 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 34 | 1 | Прыжки через скакалку | Урок комплексный | 24.11 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
|  35 | 1 |  Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра. | Изучениеновогоматериала | 25.11 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 36 | 1 |  Игры: «Белые медведи», «Космонавты». | Комплексный | 28.11 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 37 | 1 | Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит» | Комплексный | 01.12 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 38 | 1 | Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». | Комплексный | 02.12 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 39 | 1 |  Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву» | Комплексный | 05.12 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 40 | 1 | Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». |  | 08.12 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 41  | 1 |  Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | Комплексный | 09.12 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 42 | 1 | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | Комплексный | 12.12 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 43 | 1 | Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». | Комплексный | 15.12 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 44 | 1 | Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». | Комплексны | 16.12 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 45 | 1 |  Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | Комплексный | 19.12 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 46 | 1 |  Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». | Комплексный | 22.12 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 47 | 1 | Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии». | Комплексный | 23.12 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 48 | 1 |  Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». | Комплексный | 26.12 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 49 | 1 |  Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». | Комплексный | 29.12 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 50 | 1 | Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки». |  | 30.12 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 51 | 1 |  Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка». | Комплексный | 09.01 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 52 | 1 | Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница». | Комплексный | 12.01 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 53 | 1 |  Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до…» | Комплексный | 13.01 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 54 | 1 | Игры: «Пустое место», «Невод». | Комплексный | 16.01 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 55  | 1 |  Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам». | Комплексный | 19.01 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 56 | 1 | Игра "Собери друзей", «Третий лишний». | Комплексный | 20.01 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 57 | 1 | Игры: «По местам», «Перестрелка». | Комплексный | 23.01 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 58 | 1 | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | Комплексный | 26.01 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 59 | 1 | Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам». | Комплексный | 27.01 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 60 | 1 |  Передача двумя руками от груди. | Комплексный | 30.01 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 61 | 1 | Передача двумя руками от груди. | Комплексный | 02.02 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 62 | 1 | Передача мяча сверху из-за головы | Комплексный | 03.02 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 63 | 1 | Передача мяча сверху из-за головы | Комплексный | 06.02 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 64 | 1 | Ловля и передача мяча | Комплексный | 09.02 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 65 | 1 | Ловля и передача мяча | Комплексный | 10.02 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 66 | 1 | Ведение мяча. | Комплексный | 13.02 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 67 | 1 | Ведение мяча. | Комплексный | 16.02 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 68 | 1 | Ведение мяча. | Комплексный | 17.02 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 69 | 1 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | Комплексный | 20.02 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 70 | 1 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | Комплексный | 27.02 |  |
| 71 | 1 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | Урок контроля | 02.03 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 72 | 1 | Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол». | Комплексный | 03.03 |  |
| 73 | 1 | Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол».  | Комплексный | 06.03 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 74 | 1 | Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». | Комплексный | 09.03 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 75 | 1 |  Игра «Перестрелка». Эстафета. | Комплексный | 10.03 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 76 | 1 |  Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол». | Комплексный | 13.03 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 77 | 1 | . Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу». | Комплексный | 16.03 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 78 | 1 | Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол» | Комплексный | 17.03 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 79 | 1 | Мини-баскетбол.  | Комплексный | 27.03 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 80 | 1 | Мини-баскетбол. |  | 30.03 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 81 | 1 | Бег по пересеченной местности | Комплексный | 31.03 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 82 | 1 | Бег по пересеченной местности | Комплексный | 03.04 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 83 | 1 | Равномерный бег 6 мин. | Комплексный | 06.04 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 84 | 1 | Равномерный бег 7 мин. | Комплексный | 07.04 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 85 | 1 | Равномерный бег 8 мин. | Комплексный | 10.04 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 86 | 1 | Равномерный бег 9 мин. | Комплексный | 13.04 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 87 | 1 | Равномерный бег 9 мин. | Комплексный | 14.04 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 88 | 1 | Равномерный бег 10 мин. | Комплексный | 17.04 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 89 | 1 | Равномерный бег 10 мин. | Комплексный | 20.04 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 90 | 1 | Кросс 1 км | Урок контроля | 21.04 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 91 | 1 | Виды ходьбы и бега. | Комплексный | 24.04 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 92 | 1 |  Спринтерский бег. | Комплексный | 27.04 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 93 | 1 | Спринтерский бег. | Комплексный | 28.04 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 94  | 1 |  Спринтерский бег | Комплексный | 04.05 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 95 | 1 | Бег на результат 30, 60 м | Учетный | 05.05 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 96 | 1 | Техника прыжков  | Изучение нового материала | 11.05 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 97 | 1 | Техника прыжков | Комплексный | 12.05 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 98 | 1 | Техника прыжков | Комплексный | 15.05 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 99 | 1 |  Прыжок в длину с места. | Учетный | 18.05 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 100 | 1 | Метание мяча на дальность | Комплексный | 19.05 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |
| 101 | 1 | Метание мяча на дальность | Комплексный | 22.05 | <http://nsc>. [september.ru/index.php](http://september.ru/index.php):<http://nsc.lseptember.ru/urok/> |

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Физическиеспособности | Контрольноеупражнение(теcт) | Возрастлет | Уровень |
| Мальчики | девочки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 78910 | 7,5 и более7,16,86,6 | 7,3-6,27,0-6,06,7-5,76,5-5,6 | 5,6 и менее5,45,15,0 | 7,6 и более7,37,06,6 | 7,5-6,47,2-6,26,9-6,06,5-5,6 | 5,8, и менее5,65,35,2 |
| 2 | Координационные | Челночный бег3x10 м, с | 78910 | 11,2 и более10,410,29,9 | 10,8-1'0,310,0-9,59,9-9,39,5-9,0 | 9,9 и менее9,18,88,6 | 11,7 и более11,210,810,4 | 11,3-10,610,7-10,110,3-9,710,0-9,5 | 10,2 и менее9,79,39,1 |
|  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 78910 | 100 и менее110120130 | 115-135125-145130-150140-160 | 155 и более165175185 | 90 и менее | 110-130125-140135-150140-155 | 150 и более155160170 |
| 100 |
| 110 |
| 120 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 78910 | 700 и менее750800850 | 730-900800-950850-1000900-1050 | 1100 и более115012001250 | 500 и менее550600650 | 600-800650-850700-900750-950 | 900 и более95010001050 |
| 5 | Гибкость | Наклонвперед изположениясидя, см | 78910 | 1 и менее112 | 3-53-53-54-6 | .9 и более7,57,58,5 | 2 и менее223 | 6-96-96-97-10 | 11,5 и более12,513,014,0 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 78910 | 1111 | 2—32—33—43—4 | 4 и выше455 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 78910 |  |  |  | 2 и ниже334 | 4—86—107—118—13 | 12 и выше141618 |

|  |  |
| --- | --- |
| «РАССМОТРЕНО»на заседании педагогического совета Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ г.  |   «СОГЛАСОВАНО»Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Цвиринько И.П. (подпись) \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г (дата) |