муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ростова-на-Дону «Школа № 87 имени Героя Советского Союза Щербакова Николая Митрофановича»

«Утверждаю»					
Директор МБОУ «Школа №87»					
Приказ № 261 от <u>31 .08.2022г.</u>					
Подпись руководителя					
М.В.Лыжина					

Печать

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2022- 2023 учебный год

по физической культуре (указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

Начальное общее образование, 4 класс «Б»

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

Количество часов 105

Учитель Буревич Евгения Игоревна

Программа разработана на основе примерной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программы «Физическая культура 4 класс» В. И. Лях-М: «Просвещение» 2017г.

(указать примерную программу/программы, издательство, год издательства)

СОГЛАСОВАНО	СОГЛАС	COBAHO
Протокол заседания методического	Заместитель	директора по УВР
совета МБОУ «Школа № 87»		И.Н.Мистейко
от 29. 08. 2022 г. № 1	Подпись	Ф.И.О.
Н.И. Немец		29. 08. 2022 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

№		Стр.
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
2.	ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО	2
	ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	
3.	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ	4
	КУЛЬТУРА»	
4.	КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	5
	УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана рабочая программа:

- 1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
- 2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
- 3. Физическая культура. 4 класс. Рабочая программа по учебнику В.И.Лях -М: Просвещение 2017г. По календарному учебному графику на 2022-2023 учебный год для 4 класса предусмотрено 35 учебных недель, по учебному плану на 2022-2023 учебный год на изучение физической культуры отводится 3 ч в неделю, следовательно, настоящая рабочая программа должна быть спланирована на 105 ч в год.

В связи с тем, что 4 урока выпадает на нерабочие праздничные дни, программа будет выполнена в полном объеме за 101 ч в год за счет уменьшения часов на повторение и резервных часов.

II. Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура».

Содержание курса обеспечивает реализацию следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
 - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
 - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Таким образом содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »

Раздел или тема	Содержание образования	Требования к результатам обучения по разделам или темам
Ходьба и бег	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью на заданную дистанцию
Прыжки	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Развитие скоростно-силовых способносте.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться
Метание	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Бросок набивного мяча. Развитие скоростносиловых способностей.	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель
Бег по пересеченной местности	Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом
Акробатика. Строевые упражнения в равновесии	Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, перекат. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации
Висы. Строевые упражнения	ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Развитие силовых качеств	Уметь: выполнять висы и упоры, подтягивания в висе
Опорный прыжок, лазание по канату	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
Подвижные игры	ОРУ. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, одной рукой от плеча на месте, ловля и передача мяча в кругу, в квадрате. Ведение мяча правой (левой) рукой. Ведение мяча на месте со средним отскоком, низким отскоком. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол

4 класс

IV. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

№п/п	Дата	Тема урока	Количество часов
1	01.09	Ходьба и бег	1
2	02.09	Ходьба и бег. ОРУ	1
3	06.09	Ходьба и бег, игра	1
4	08.09	Ходьба и бег, игра	1
5	09.09	Ходьба и бег, игра	1
6	13.09	Прыжки	1
7	15.09	Прыжки, бег 30м	1
8	16.09	Прыжки	1
9	20.09	Метание мяча ,бег 30м	1
10	22.09	Метание мяча	1
11	23.09	ОРУ. Метание мяча. Бег	1
12	27.09	ОРУ. Бег по пересечённой местности	1
13	29.09	Бег по пересечённой местности, метания мяча	1
14	30.09	ОРУ. Бег по пересечённой местности	1
15	04.10	ОРУ. Игры. Бег . Эстафеты	1
16	06.10	Игры. Бег по пересечённой местности	1
17	07.10	ОРУ. Игры .Бег по пересечённой местности, метания мяча	1
18	11.10	ОРУ. Игры .Бег по пересечённой местности	1
19	13.10	Игры .Бег по пересечённой местности, метания мяча	1
20	14.10	Игры .Бег по пересечённой местности	1
21	18.10	Игры .Бег по пересечённой местности	1
22	20.10	Игры .Бег по пересечённой местности ,метания мяча	1
23	21.10	Игры .Бег по пересечённой местности ,метания мяча	1
24	25.10	Игры .Бег по пересечённой местности. Эстафеты	1
25	27.10	Игры .Бег по пересечённой местности Эстафеты	1
26	28.10	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
27	08.11	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
28	10.11	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
29	11.11	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1

20	45.44	A	1 1
30	15.11	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
31	17.11	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
32	18.11	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
33	22.11	Висы.	1
34	24.11	Висы Подвижная игра.	1
35	25.11	Висы	1
36	29.11	Висы Кувырок и перекаты	1
37	01.12	Висы Кувырок и перекаты	1
38	02.12	Висы Кувырок и перекаты	1
39	06.12	Опорный прыжок, лазание по канату	1
40	08.12	Опорный прыжок, лазание по канату	1
41	09.12	Опорный прыжок, лазание по канату	1
42	13.12	Опорный прыжок, лазание по канату. Игра	1
43	15.12	Опорный прыжок, лазание по канату. Игра	1
44	16.12	Опорный прыжок, лазание по канату. Игра	1
45	20.12	Подвижные игры. Баскетбол Передачи мяча в парах	1
46	22.12	Подвижные игры. Баскетбол Передачи мяча в парах	1
47	23.12	Подвижные игры. Баскетбол Передачи мяча в парах	1
48	27.12	Подвижные игры. Баскетбол. Броски и ловля мяча.	1
49	10.01	Подвижные игры. Баскетбол Броски и ловля мяча	1
50	12.01	Подвижные игры. Баскетбол Броски и ловля мяча	1
51	13.01	Подвижные игры. Баскетбол.Бросок в кольцо с 2 шагов.	1
52	17.01	Подвижные игры. Баскетбол Бросок в кольцо с 2 шагов. Передачи	1
53	19.01	Подвижные игры. Баскетбол Бросок в кольцо с 2 шагов. Передачи	1
54	20.01	Подвижные игры. Баскетбол. Подбор мяча.	1
55	24.01	Подвижные игры. Волейбол.	1
56	26.01	Подвижные игры. Волейбол.	1
57	27.01	Подвижные игры. Волейбол Передачи	1
58	31.01	Подвижные игры. Волейбол. Подачи. Передачи.	1
59	02.02	Подвижные игры. Волейбол. Подачи.	1
60	03.02	Подвижные игры. Волейбол. Подачи.	1
61	07.02	Подвижные игры. Волейбол.Игра под сеткой.	1
	1	•	

62				
1	62	09.02	Подвижные игры. Волейбол. Игра под сеткой.	1
16.02 Подвижные игры Бет 200 м 1 1 1 1 1 1 1 1 1	63	10.02	Подвижные игры	1
17.02 Подвижные игры. Беговые упражнения 1	64	14.02	Подвижные игры	1
1	65	16.02	Подвижные игры Бег 200 м	1
1	66	17.02	Подвижные игры. Беговые упражнения.	1
1	67	21.02	Подвижные игры Беговые упражнения	1
70 03.03 Подвижные игры Бет 30 м 1 1 1 1 1 1 1 1 1	68	28.02	Подвижные игры Беговые упражнения	1
71 07.03 Подвижные игры Бег 30 м 1 1 1 1 1 1 1 1 1	69	02.03	Подвижные игры. Бег 30 м	1
72 73 10.03 Подвижные игры .Метания мяча на дальность. 1 1 1 1 1 1 1 1 1	70	03.03	Подвижные игры Бег 30 м	1
73 10.03 Подвижные игры. Бег 60 м 1 74 14.03 Подвижные игры. Метания мяча на дальность 1 75 16.03 Подвижные игры Бег 60 м 1 76 17.03 Подвижные игры Бег 60 м 1 77 21.03 Подвижные игры Бег 60 м 1 78 04.04 Подвижные игры. Футбол.Пас. 1 79 06.04 Подвижные игры. Футбол Пас 1 80 07.04 Подвижные игры. Футбол Игра на воротаж 1 81 11.04 Подвижные игры. Футбол Игра на воротаж 1 82 13.04 Подвижные игры. Футбол Игра на воротаж 1 83 14.04 Подвижные игры. Футбол 1 84 18.04 Подвижные игры. Футбол. 1 85 20.04 Бег по пересечённой местности Бег 60 м 1 86 21.04 Бег по пересечённой местности Бег 60 м 1 87 25.04 Бег по пересечённой местности Бег 60 м 1 88 27.04 Бег по пересечённой местности Бег 60 м 1 89 28.04 Бег по пересечённой местности Иетания мяча на дальность. 1 90 02.05 Бег по пересечённой местности Метания мяча на дальность. 1 91 04.05 Бег по пересечённой местности Метания мяча на дальность. 1	71	07.03	Подвижные игры Бег 30 м	1
74 14.03 Подвижные игры. Метания мяча на дальность 1 75 16.03 Подвижные игры Бег 60 м 1 76 17.03 Подвижные игры. Метания мяча на дальность 1 77 21.03 Подвижные игры Бег 60 м 1 78 04.04 Подвижные игры. Футбол.Пас. 1 79 06.04 Подвижные игры. Футбол Пас 1 80 07.04 Подвижные игры. Футбол. Игра на воротаж 1 81 11.04 Подвижные игры. Футбол 1 82 13.04 Подвижные игры. Футбол 1 83 14.04 Подвижные игры. Футбол. 1 84 18.04 Подвижные игры. Футбол. 1 85 20.04 Бег по пересечённой местности Бег 60 м 1 86 21.04 Бег по пересечённой местности Бег 60 м 1 87 25.04 Бег по пересечённой местности игра 1 88 27.04 Бег по пересечённой местности Метания мяча на дальность. 1 90 02.05 Бег по пересечённо	72	09.03	Подвижные игры .Метания мяча на дальность.	1
75	73	10.03	Подвижные игры .Бег 60 м	1
76 17.03 Подвижные игры .Метания мяча на дальность 1 77 21.03 Подвижные игры Бег 60 м 1 78 04.04 Подвижные игры. Футбол.Пас. 1 79 06.04 Подвижные игры. Футбол Лас 1 80 07.04 Подвижные игры. Футбол. Игра на воротаж 1 81 11.04 Подвижные игры. Футбол 1 82 13.04 Подвижные игры. Футбол. 1 83 14.04 Подвижные игры. Футбол. 1 84 18.04 Подвижные игры. Футбол. 1 85 20.04 Бег по пересечённой местности Бег 60 м 1 86 21.04 Бег по пересечённой местности Бег 60 м 1 87 25.04 Бег по пересечённой местности игра 1 88 27.04 Бег по пересечённой местности Иетания мяча на дальность. 1 90 02.05 Бег по пересечённой местности Метания мяча на дальность. 1 91 04.05 Бег по пересечённой местности 1	74	14.03	Подвижные игры. Метания мяча на дальность	1
77 21.03 Подвижные игры Бег 60 м 1 78 04.04 Подвижные игры. Футбол.Пас. 1 79 06.04 Подвижные игры. Футбол Пас 1 80 07.04 Подвижные игры. Футбол Игра на воротаж 1 81 11.04 Подвижные игры. Футбол Игра на воротаж 1 82 13.04 Подвижные игры. Футбол. 1 83 14.04 Подвижные игры. Футбол. 1 84 18.04 Подвижные игры. Футбол. 1 85 20.04 Бег по пересечённой местности Бег 60 м 1 86 21.04 Бег по пересечённой местности Бег 60 м 1 87 25.04 Бег по пересечённой местности. игра 1 88 27.04 Бег по пересечённой местности Метания мяча на дальность. 1 90 02.05 Бег по пересечённой местности Метания мяча на дальность. 1 91 04.05 Бег по пересечённой местности Метания мяча на дальность. 1	75	16.03	Подвижные игры Бег 60 м	1
78 04.04 Подвижные игры. Футбол.Пас. 1 79 06.04 Подвижные игры. Футбол Пас 1 80 07.04 Подвижные игры. Футбол. Игра на воротаж 1 81 11.04 Подвижные игры. Футбол Игра на воротаж 1 82 13.04 Подвижные игры. Футбол. 1 83 14.04 Подвижные игры Футбол. 1 84 18.04 Подвижные игры. Футбол. 1 85 20.04 Бег по пересечённой местности Бег 60 м 1 86 21.04 Бег по пересечённой местности Бег 60 м 1 87 25.04 Бег по пересечённой местности.игра 1 88 27.04 Бег по пересечённой местности 1 89 28.04 Бег по пересечённой местности Метания мяча на дальность. 1 90 02.05 Бег по пересечённой местности Метания мяча на дальность. 1 91 04.05 Бег по пересечённой местности 1	76	17.03	Подвижные игры .Метания мяча на дальность	1
79 06.04 Подвижные игры. Футбол Пас 1 80 07.04 Подвижные игры. Футбол Игра на воротаж 1 81 11.04 Подвижные игры. Футбол Игра на воротаж 1 82 13.04 Подвижные игры. Футбол 1 83 14.04 Подвижные игры Футбол. 1 84 18.04 Подвижные игры Футбол. 1 85 20.04 Бег по пересечённой местности Бег 60 м 1 86 21.04 Бег по пересечённой местности Бег 60 м 1 87 25.04 Бег по пересечённой местности игра 1 88 27.04 Бег по пересечённой местности Иетания мяча на дальность. 1 90 02.05 Бег по пересечённой местности Метания мяча на дальность. 1 91 04.05 Бег по пересечённой местности 1	77	21.03	Подвижные игры Бег 60 м	1
80 07.04 Подвижные игры. Футбол .Игра на воротаж 1 81 11.04 Подвижные игры. Футбол Игра на воротаж 1 82 13.04 Подвижные игры. Футбол. 1 83 14.04 Подвижные игры Футбол. 1 84 18.04 Подвижные игры. Футбол. 1 85 20.04 Бег по пересечённой местности Бег 60 м 1 86 21.04 Бег по пересечённой местности Бег 60 м 1 87 25.04 Бег по пересечённой местности.игра 1 88 27.04 Бег по пересечённой местности 1 89 28.04 Бег по пересечённой местности Метания мяча на дальность. 1 90 02.05 Бег по пересечённой местности Метания мяча на дальность. 1 91 04.05 Бег по пересечённой местности 1	78	04.04	Подвижные игры. Футбол.Пас.	1
81 11.04 Подвижные игры. Футбол Игра на воротаж 1 82 13.04 Подвижные игры. Футбол 1 83 14.04 Подвижные игры Футбол. 1 84 18.04 Подвижные игры. Футбол. 1 85 20.04 Бег по пересечённой местности Бег 60 м 1 86 21.04 Бег по пересечённой местности Бег 60 м 1 87 25.04 Бег по пересечённой местности.игра 1 88 27.04 Бег по пересечённой местности 1 89 28.04 Бег по пересечённой местности Метания мяча на дальность. 1 90 02.05 Бег по пересечённой местности Метания мяча на дальность. 1 91 04.05 Бег по пересечённой местности 1	79	06.04	Подвижные игры. Футбол Пас	1
82 13.04 Подвижные игры. Футбол. 1 83 14.04 Подвижные игры Футбол. 1 84 18.04 Подвижные игры. Футбол. 1 85 20.04 Бег по пересечённой местности Бег 60 м 1 86 21.04 Бег по пересечённой местности Бег 60 м 1 87 25.04 Бег по пересечённой местности.игра 1 88 27.04 Бег по пересечённой местности 1 89 28.04 Бег по пересечённой местности Метания мяча на дальность. 1 90 02.05 Бег по пересечённой местности Метания мяча на дальность. 1 91 04.05 Бег по пересечённой местности 1	80	07.04	Подвижные игры. Футбол .Игра на воротаж	1
83 14.04 Подвижные игры Футбол. 1 84 18.04 Подвижные игры. Футбол. 1 85 20.04 Бег по пересечённой местности Бег 60 м 1 86 21.04 Бег по пересечённой местности Бег 60 м 1 87 25.04 Бег по пересечённой местности.игра 1 88 27.04 Бег по пересечённой местности 1 89 28.04 Бег по пересечённой местности Метания мяча на дальность. 1 90 02.05 Бег по пересечённой местности Метания мяча на дальность. 1 91 04.05 Бег по пересечённой местности 1	81	11.04	Подвижные игры. Футбол Игра на воротаж	1
84 18.04 Подвижные игры. Футбол. 1 85 20.04 Бег по пересечённой местности Бег 60 м 1 86 21.04 Бег по пересечённой местности Бег 60 м 1 87 25.04 Бег по пересечённой местности.игра 1 88 27.04 Бег по пересечённой местности 1 89 28.04 Бег по пересечённой местности Метания мяча на дальность. 1 90 02.05 Бег по пересечённой местности Метания мяча на дальность. 1 91 04.05 Бег по пересечённой местности 1	82	13.04	Подвижные игры. Футбол	1
85 20.04 Бег по пересечённой местности Бег 60 м 1 86 21.04 Бег по пересечённой местности Бег 60 м 1 87 25.04 Бег по пересечённой местности.игра 1 88 27.04 Бег по пересечённой местности 1 89 28.04 Бег по пересечённой местности Метания мяча на дальность. 1 90 02.05 Бег по пересечённой местности Метания мяча на дальность. 1 91 04.05 Бег по пересечённой местности 1	83	14.04	Подвижные игры Футбол.	1
86 21.04 Бег по пересечённой местности Бег 60 м 1 87 25.04 Бег по пересечённой местности.игра 1 88 27.04 Бег по пересечённой местности 1 89 28.04 Бег по пересечённой местности Метания мяча на дальность. 1 90 02.05 Бег по пересечённой местности Метания мяча на дальность. 1 91 04.05 Бег по пересечённой местности 1	84	18.04	Подвижные игры. Футбол.	1
87 25.04 Бег по пересечённой местности.игра 1 88 27.04 Бег по пересечённой местности 1 89 28.04 Бег по пересечённой местности Метания мяча на дальность. 1 90 02.05 Бег по пересечённой местности Метания мяча на дальность. 1 91 04.05 Бег по пересечённой местности 1	85	20.04	Бег по пересечённой местности Бег 60 м	1
88 27.04 Бег по пересечённой местности 1 89 28.04 Бег по пересечённой местности Метания мяча на дальность. 1 90 02.05 Бег по пересечённой местности Метания мяча на дальность. 1 91 04.05 Бег по пересечённой местности 1	86	21.04	Бег по пересечённой местности Бег 60 м	1
89 28.04 Бег по пересечённой местности Метания мяча на дальность. 1 90 02.05 Бег по пересечённой местности Метания мяча на дальность. 1 91 04.05 Бег по пересечённой местности 1	87	25.04	Бег по пересечённой местности.игра	1
90 02.05 Бег по пересечённой местности Метания мяча на дальность. 1 91 04.05 Бег по пересечённой местности 1	88	27.04	Бег по пересечённой местности	1
91 04.05 Бег по пересечённой местности 1	89	28.04	Бег по пересечённой местности Метания мяча на дальность.	1
	90	02.05	Бег по пересечённой местности Метания мяча на дальность.	1
92 05.05 Бег и ходьба, эстафеты 1	91	04.05	Бег по пересечённой местности	1
	92	05.05	Бег и ходьба, эстафеты	1
93 11.05 Бег и ходьба эстафеты 1	93	11.05	Бег и ходьба эстафеты	1

94	12.05	Бег и ходьба Метание мяча в цель	1
95	16.05	Бег и ходьба,игра	1
96	18.05	Прыжки. Беговые упражнения. Бег 100 м	1
97	19.05	Прыжки, игра Бег 200 м	1
98	23.05	Прыжки Беговые упражнения. Бег 100 м	1
99	25.05	Метание мяча в цель.игра	1
100	26.05	Метание мяча на дальность.игра,бег	1
101	30.05	Метание мяча на дальность.игра,бег	1

Нормативы физической культуры 4 класс

Мальчики		И	V	Девочки		
5	4	3	Упражнение 4 класс	5	4	3
5.5	6.3	6.7	Бег на 30 метров (сек)	6.2	6.6	6.8
11.0	11.5	12.0	Бег на 60 метров (сек)	11.4	11.8	12.2
40	46	50	Бег на 200 метров (сек)	44	48	54
8.6	9.5	9.9	Челночный бег 3x10 м (сек)	9.1	10.0	10.4
11.2	11.4	11.6	Челночный бег 4х9 м (сек)	11.5	11.8	12.2
5.10	5.50	6.20	Бег на 1000 метров (мин)	6.00	6.30	6.50

Без учета времени		емени	Бег на 2000 метров	Без учета времени		
1150	1050	950	Шестиминутный бег (м)	850	750	650
165	140	130	Прыжок в длину с места (см)	155	135	120
290	260	220	Прыжок в длину с разбега (см)	260	220	180
100	90	80	Прыжок в высоту (см)	90	70	60
14	10	8	Многоскоки 8 прыжков (м)	13	9	7
80	70	60	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	90	85	70
44	40	36	Приседания (кол-во раз/мин)	40	36	32
6	4	2	Приседание на одной ноге (раз)	4	2	1
14	11	7	Отжимания от пола (раз)	10	6	4
5	3	2	Подтягивание из виса (раз)			
17	13	11	Подтягивание из виса лёжа (раз)	13	9	7
23	14	5	Вис на согнутых руках (сек)	16	10	3
30	25	17	Метание мяча 150 г (м)	19	15	10

21	18	15	Метание теннисного мяча (м)	18	15	12
380	310	270	Метание набивного мяча 1 кг (см)	350	275	230
+9	+6	+4	Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см)	+10	+8	+5
20	18	15	Поднимание туловища 30 сек (раз)	18	15	12
34	32	22	Поднимание туловища 60 сек (раз)	28	22	18