

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Королёв Московской области  
«Средняя общеобразовательная школа № 2 «имени В.Н. Михайлова»

«Рассмотрено»  
на заседании школьного  
методического  
Михайлова  
объединения учителей  
учителей физической  
культуры  
Протоков № 1  
29 08 2019г.  
№ 1  
Руководитель школьного  
29 08 2019г.  
методического  
объединения

«Согласовано»  
Заместитель директора по  
УВР Е.В. Перфилова  
Е.В. Перфилова

от 30 08 2019г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ  
№2 им. В.Н.



Приказ № 143-0

от 30.08.19

Рабочая программа  
по физической культуре  
на 2019-2020 учебный год  
для 4 «А», «Б», «В», «Г» класса

учитель физической культуры  
Птицын А.А.

г.о. Королёв

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета по физической культуре составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. №373), с учетом примерной программы по учебному предмету <<Физическая Культура>>, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, на основе авторской программы начального общего образования по физической культуре для 1-4 классов, рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации Физическая Культура, В.И.Ляха, 1-4 классы, М.: Просвещение, 2012, на основе основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ №2 имени В.Н. Михайлова.

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на учащихся **четвёртых** классов.

Уровень изучения предмета- **базовый**.

В свою очередь, специфической **целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Она решает следующие **задачи**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

На уроках физической культуры в 1—4 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 1—4 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 1—4 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

### **Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Введение нового стандарта общего образования существенно изменяет всю образовательную ситуацию в школе, определяя точное место формам и методам в содержании и организации образовательной среды школы, в том числе и **коррекционной работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ)**.

Для учащихся с **ОВЗ** школа является центром освоения социума. Первый опыт межличностных отношений, усвоения знаний, и многого другого - всё это получает ребёнок в школе. Именно здесь необходимо выработать единую линию работы и педагогов и родителей.

Новый стандарт предусматривает освоение образовательных программ обучения и воспитания в образовательном учреждении детей с **ОВЗ**, обеспечивающих коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии указанной категории детей, и оказание им помощи в освоении образовательной программы.

При оценивании успеваемости учащихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения с мячами, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, рефераты, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют физические испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА:**

Предмет «Физическая культура» изучается в 4 классе из расчёта 3 часа в неделю, всего 102 часа (34 учебные недели). Данное количество часов полностью соответствует варианту авторской программы по физической культуре автора В.И.Лях, рекомендованной Министерством образования и науки РФ. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Согласно Федеральному базовому учебному плану для общеобразовательных учреждений РФ на физическую культуру в 4 классе отводится **102 часа (3 часа в неделю)**.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета по физической культуре**

**Личностными результатами** программы по физической культуре является формирование следующих компетенций:

Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **Регулятивные УУД:**

Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на занятии.

Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

### **Познавательные УУД:**

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

### **Коммуникативные УУД:**

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Привлечение родителей к совместной деятельности .

## **Предметные результаты:**

### **Обучающиеся научатся:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их

помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

#### **Обучающиеся получат возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование 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)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья:**

#### **Обучающиеся научатся:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### **Обучающиеся получат возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

#### **Оздоровительные результаты программы:**

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы по физической культуре будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

#### **Критерии оценивания двигательных навыков:**

Выставление оценок в классный электронный журнал (по 5- балльной системе) – осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки:* оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих оценок, поставленных в классный электронный журнал. Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

ГТО обучение и подготовка учащегося.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.



**Спортивные игры. Баскетбол.** Игра по правилам.

**Волейбол.** Игра по правилам.

**Футбол.** Игра по правилам.

**Гандбол.** Игра по правилам.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Спортивные игры.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### Тематическое планирование с указанием количества часов:

№п\п	Вид программного материала	Количество часов
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>78</b>
<b>1.1</b>	Основы знаний о физической культуре	<b>в процессе уроков</b>
<b>1.2</b>	Спортивные игры	<b>21</b>
<b>1.3</b>	Гимнастика с элементами акробатики	<b>18</b>
<b>1.4</b>	Легкая атлетика	<b>21</b>
<b>1.5</b>	Лыжная подготовка	<b>18</b>
<b>1.6</b>	Навыки самостоятельных занятий	<b>в процессе уроков</b>
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>24</b>
<b>2.1</b>	Спортивные игры	<b>10</b>
<b>2.2</b>	Гимнастика с элементами акробатики	<b>3</b>
<b>2.3</b>	Легкая атлетика	<b>8</b>
<b>2.4</b>	Лыжная подготовка	<b>3</b>
<b>Итого</b>		<b>102</b>

### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЧЕТВЕРТЯМ

№ п\п	вид программного материала	кол - во часов	четверть			
			I	II	III	IV
<b>1.</b>	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока			
<b>2.</b>	Спортивные игры	<b>31</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>9</b>	<b>12</b>
<b>3.</b>	Гимнастика с элементами акробатики	<b>21</b>	<b>-</b>	<b>21</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>4.</b>	Лёгкая атлетика	<b>29</b>	<b>17</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>12</b>
<b>5.</b>	Лыжная подготовка	<b>21</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>21</b>	<b>-</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>

Лыжная подготовка, 3-я четверть температурный режим до – 12\*, в безветренную погоду.

Возможна корректировка фактического планирования уроков в связи с погодными условиями.



**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**I- четверть (27 часов)**

№	Дата		Тема урока	Количество часов
	по плану	по факту		
1			Вводный урок: -лёгкая атлетика; -чемпионат мира в Москве; -общие правила безопасности на уроках ФК; -правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. <i>Вводный урок</i> Положение и история ВФСК ГТО.	17 часов.
2			Спринтерский бег. Техника высокого старта и стартового разгона. <i>Комплексный</i>	1
3			Спринтерский бег. Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения (СБУ). <i>Комплексный</i>	1
4			Спринтерский бег. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Челночный бег. <i>Комплексный</i>	1
5			Спринтерский бег. Правила соревнований в спринте. Контрольный бег на 30 м. <i>Комплексный</i>	1
6			Спринтерский бег. Контрольный бег на 60 м Встречные беговые эстафеты. <i>Комплексный</i>	1

7		Прыжки в длину с места и с разбега. Правила соревнований в прыжках в длину. <i>Комплексный</i>	1
8		Прыжки в длину с разбега в 3-5 шагов. Специальные прыжковые упражнения (СПУ). Техника отталкивания. <i>Комплексный</i>	1
9		СПУ - многоскоки с ноги на ногу; прыжок через шаг. Прыжки через невысокий барьер. Техника приземления <i>Комплексный</i>	1
10		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» <i>Комплексный</i>	1
11		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» <i>Комплексный</i>	1
12		Закрепление техники прыжка в длину с разбега в условиях соревнований. <i>Комплексный</i>	1
13		Техника метания малого мяча. Правила безопасности при выполнении метания. <i>Комплексный</i>	1
14		Техника метания малого мяча. Бег на средние и длинные дистанции: - виды; - историческая справка; - технические и тактические особенности. <i>Комплексный</i>	1
15		Метание малого мяча на дальность с 3 – 5 шагов разбега. Повторный бег на отрезках по 200 м в среднем темпе. <i>Комплексный</i>	1

16		Метание малого мяча на дальность в форме соревнований. «Фартлек» до 10 мин. <i>Комплексный</i>	1
17		Бег на 1200м с целью определения начального уровня развития выносливости. <i>Совершенствование ЗУН</i>	1
18		<b>Спорт игры. Баскетбол</b> – одна из наиболее популярных спортивных игр. Баскетбол в России (СССР) и за рубежом. Правила безопасности на уроках баскетбола.	10 часов.
19		Технические приёмы баскетбола без мяча (стойки, перемещения, остановки). Подвижные игры и эстафеты и использованием технических приемов без мяча. <i>Комплексный</i>	1
20		Технические приёмы без мяча. Передача двумя руками от груди и ловля мяча на месте. Подвижные игры с передачей и ловлей мяча. <i>Комплексный</i>	1
21		Передача двумя от груди и ловля мяча на месте с изменением расстояния и направления передачи. Подвижные игры с этими упражнениями. <i>Комплексный</i>	1
22		Передача двумя от груди и ловля мяча на месте с изменением расстояния и направления передачи. Подвижные игры с этими упражнениями. <i>Комплексный</i>	1
23		Передача одной от плеча и ловля мяча на месте. Передачи и ловля мяча в движении. Подвижная игра «Мяч капитану» с использованием только передач. <i>Комплексный</i>	1
24		Выполнение технических приёмов баскетбола в различных сочетаниях. Броски по кольцу с расстояния 2 – 2,5м Учебная игра «Мини-баскетбол». <i>Совершенствование ЗУН</i>	1
25		Выполнение технических приёмов баскетбола в различных сочетаниях. Броски по кольцу с расстояния 2 – 2,5м Учебная игра «Мини-баскетбол». <i>Совершенствование ЗУН</i>	1
26		Выполнение технических приёмов баскетбола в различных сочетаниях. Броски по кольцу с расстояния 2 – 2,5м	1

			Учебная игра «Мини-баскетбол». <i>Совершенствование ЗУН</i>	
27			Контрольный урок по выполнению технических приёмов индивидуально, в парах и в игре. <i>Совершенствование ЗУН</i>	1

**Гимнастика 21 час. II четверть**

28			Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. <i>Комплексный</i>	21 час.
29			Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты. Выполнение команд. Комплекс ОРУ с большими и малыми мячами. П/и «Охотники и утки» <i>Комплексный</i>	1
30			Перестроение и передвижение в колонне по одному, по два. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой, обручем, скакалкой. П/и «Зеркало», «Забегалы» <i>Комплексный</i>	1
31			Перестроение и передвижение в колонне по одному, по два. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой, обручем, скакалкой. П/и «Зеркало», «Забегалы» <i>Комплексный</i>	1
32			Кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках, согнув ноги. П/и «Исправь осанку», «Замри» <i>Комплексный</i>	1
33			Кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках, согнув ноги. П/и «Исправь осанку», «Замри» <i>Комплексный</i>	1
34			Стойка и ходьба на двух, одной ноге, ходьба на носках по гимнастической скамейке, напольному бревну. П/и «Поезд». <i>Комплексный</i>	1
35			Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках на гимнастической скамейке, напольном бревне. П/и «Альпинисты». <i>Комплексный</i>	1

36		Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Повороты. Выполнение команд. ОРУ «Разминка танцора». 3 позиция ног. Танцевальные шаги: переменный, польки. <i>Комплексный</i>	1
37		Строевые упражнения. Размыкания на вытянутые руки. Повороты. Выполнение команд. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой	1
38		Ритмическая гимнастика. Вис на перекладине, спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках. Подтягивание в вися на гимнастической стенке и канате	1
39		Ритмическая гимнастика. Лазание на наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками. <i>Комплексный</i>	1
40		Ритмическая гимнастика. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Перелезание через гимнастическое бревно, гимнастического коня. <i>Комплексный</i>	1
41		Ритмическая гимнастика. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Перелезание через гимнастическое бревно, гимнастического коня. <i>Комплексный</i>	1
42		Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Перелезание через гимнастическое бревно, гимнастического коня П/и «Альпинисты» <i>Комплексный</i>	1
43		Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Перелезание через гимнастическое бревно, гимнастического коня П/и «Альпинисты» <i>Комплексный</i>	1
44		Основная стойка. Повороты. Выполнение команд. Лазание по гимнастической стенке П/и «Альпинисты» <i>Комплексный</i>	1

45			Основная стойка. Повороты. Выполнение команд. Лазание по гимнастической стенке П/и «Альпинисты» <i>Комплексный</i>	1
46			Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте. Выполнение кувырка назад и перекат в стойку на лопатках. Упражнения на пресс. Развитие гибкости и координационных способностей. <i>Совершенствование ЗУН</i>	1
47			ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Прыжки «змейкой» через скамейку. Выполнение кувырка назад и перекат в стойку на лопатках. Развитие координационных способностей. <i>Совершенствование ЗУН</i>	1
48			Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ без предмета. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Малая гимнастическая полоса препятствий. Развитие гибкости. <i>Совершенствование ЗУН</i>	1

### Лыжная подготовка. 30 часов. III четверть

49			<b>Лыжи.</b> Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Переохлаждение и его предупреждение на занятиях по лыжам и во время самостоятельного гуляния зимой. Подготовка лыжного снаряжения. Значение занятий на улице зимой, занятий лыжным спортом. <i>Комплексный</i>	21 час.
50			Переноска лыж до места занятия. Построение с лыжами в руках, укладка лыж на снег, надевание и снятие лыж, передвижение на лыжах, передвижение в колонне, П/и «По местам» <i>Комплексный</i>	1
51			ОРУ «Зарядка лыжника». Ходьба ступающим шагом без палок. Передвижение на лыжах по учебному кругу по лыжне в колонне, за учителем. Прохождение дистанции до 500 м. Развитие выносливости. <i>Комплексный</i>	1
52			ОРУ «Зарядка лыжника». Ходьба ступающим шагом без палок. Передвижение на лыжах по учебному кругу по лыжне в колонне, за учителем. Прохождение дистанции до 500 м. Развитие выносливости. <i>Комплексный</i>	1



53			ОРУ «Зарядка лыжника». Ходьба ступающим шагом без палок. Передвижение на лыжах по учебному кругу по лыжне в колонне, за учителем. Прохождение дистанции до 800 м. Развитие выносливости. <i>Комплексный</i>	1
54			ОРУ «Зарядка лыжника». Ходьба скользящим шагом без палок. Передвижение на лыжах по учебному кругу по лыжне в колонне, за учителем. Прохождение дистанции до 800 м. Развитие выносливости. <i>Комплексный</i>	1
55			ОРУ «Зарядка лыжника». Ходьба скользящим шагом без палок. Передвижение на лыжах по учебному кругу по лыжне в колонне, за учителем. Прохождение дистанции до 500 м. Развитие выносливости. <i>Комплексный</i>	1
56			ОРУ «Зарядка лыжника». Ходьба скользящим шагом без палок. Передвижение на лыжах по учебному кругу по лыжне в колонне, за учителем. Прохождение дистанции до 500 м. Развитие выносливости. <i>Комплексный</i>	1
57			Повороты переступанием на месте вокруг пяток. «Солнышко», «Веер». Ступающий и скользящий шаг без палок. Прохождение дистанции до 1500 м. Развитие выносливости. П/и «Быстрый лыжник». <i>Комплексный</i>	1
58			Ступающий и скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции до 800 м с палками со средней скоростью. Развитие выносливости. П/и «Быстрый лыжник». <i>Комплексный</i>	1
59			Ступающий и скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции до 800 м с палками со средней скоростью. Развитие выносливости. П/и «Быстрый лыжник». <i>Комплексный</i> .	1
60			Ступающий и скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции до 800 м с палками со средней скоростью. Развитие выносливости. П/и «Быстрый лыжник». <i>Комплексный</i>	1
61			Техника подъема на склон «лесенкой». Спуск со склона. Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками. <i>Комплексный</i>	1
62			Техника подъема на склон «лесенкой». Спуск со склона. Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками. <i>Комплексный</i>	1

63			Техника подъема на склон «лесенкой». Спуск со склона. Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками. <i>Комплексный</i> .	1
64			Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге. П/и «Вызов номеров». Совершенствование метания П/и «Метко в цель». <i>Комплексный</i>	1
65			Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге. П/и «Вызов номеров». Совершенствование метания П/и «Метко в цель». <i>Комплексный</i>	1
66			Соревнование на дистанции 500 м с отдельным стартом через 10-20 секунд парами. . П/и «Вызов номеров». Совершенствование метания П/и «Метко в цель». <i>Комплексный</i>	1
67			Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге. П/и «Вызов номеров». Совершенствование метания П/и «Метко в цель». <i>Совершенствование ЗУН</i>	1
68			Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге. П/и «Вызов номеров». Совершенствование метания П/и «Метко в цель». <i>Совершенствование ЗУН</i>	1
69			Соревнование на дистанции 800 м с отдельным стартом через 10-20 секунд парами. . П/и «Вызов номеров». <i>Совершенствование ЗУН</i>	1
70			<b>Спорт игры.</b> Волейбол. Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Подводящие упражнения к передаче двумя руками сверху на месте. Эстафеты. П/и «Перестрелка». <i>Комплексный</i>	9 часов.
71			Стойка игрока. Перемещение в стойке. Подводящие упражнения к передаче двумя руками сверху на	

			месте. Эстафеты. П/и «Перестрелка»	1
72			Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте над собой и в парах. П/и «Перестрелка»	1
73			Перемещение в стойке. Подводящие упражнения для выполнения приема снизу двумя руками. Эстафеты. П/и с элементами волейбола. <i>Комплексный</i>	1
74			Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Пионербол с элементами волейбола. <i>Комплексный</i>	1
75			Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Пионербол с элементами волейбола. <i>Комплексный</i>	1
76			Передача мяча сверху двумя руками на месте и после передачи. Прием мяча снизу над собой и на сетку. Выполнение нижней прямой подачи с 3-6 м. Пионербол с элементами волейбола. <i>Комплексный</i>	1
77			Подводящие и подготовительные упражнения. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после передачи. Прием мяча снизу над собой и на сетку. Выполнение нижней прямой подачи с 3-6 м. П/и. <i>Совершенствование ЗУН</i>	1
78			Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Пионербол с элементами волейбола. <i>Совершенствование ЗУН</i>	1

**Спортивные игры. 24 часа . IV четверть.**

79			<b>Спорт игры.</b> Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Правила поведения на игровой площадке. Влияние спортивных игр на развитие скоростной выносливости. <i>Комплексный</i>	12 часов.
80			Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Поворот на месте без отрыва ноги. Игровые эстафеты с баскетбольными мячами. <i>Комплексный</i>	1
81			Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком и шагом. Броски и ловля мяча в парах. Челночные эстафеты. Терминология баскетбола. <i>Комплексный</i>	1
82			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Бросок мяча из-за головы и ловля двумя руками. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. <i>Комплексный</i>	1
83			Ведение мяча в движении по прямой, змейкой и изменением направления. Остановка прыжком после ведения. Развитие координационных качеств. Мини- игра по упрощённым правилам. <i>Комплексный</i>	1
84			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Выполнение передачи из-за головы и от груди в парах на месте. Развитие координационных качеств. Мини-баскетбол. <i>Комплексный</i>	1
85			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Выполнение передачи из-за головы и от груди в парах на месте. Челночные эстафеты с ведением и передачами. Развитие координационных качеств. <i>Комплексный</i>	1
86			Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча после ведения. Передача и ловля мяча с шага. Выполнение передач в 3-х и 5-х. Развитие координационных качеств. Мини-баскетбол. <i>Комплексный</i>	1
87			Ведение мяча в движении по прямой, змейкой и изменением направления. Остановка прыжком после ведения. Передачи мяча в движении и после ведения. Встречные эстафеты с элементами баскетбола. <i>Комплексный</i>	1
88			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча ведущей и неведущей рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Решение игровой задачи с помощью двигательной деятельности. <i>Комплексный</i>	1

89		Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств. <i>Совершенствование ЗУН</i>	1
90		Ведение мяча в движении. Вырывание и выбивание. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Мини-баскетбол. <i>Совершенствование ЗУН</i>	1
91		<b>Лёгкая атлетика.</b> Инструктаж по ТБ . Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Старты из различных исходных положений. Встречные эстафеты. <i>Комплексный</i>	12 часов.
92		Техника высокого старта. Бег с ускорением 40 –50 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Бег 30 м на результат. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма. <i>Комплексный</i>	1
93		Техника высокого старта. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Развитие скоростных способностей. Эстафеты. <i>Комплексный</i>	1
94		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Упражнения с малым мячом в парах. Челночные эстафеты. П/и «Салки мячом» . <i>Комплексный</i>	1
95		Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ на месте (для плечевого пояса). Метание малого мяча на заданное расстояние и на дальность с 4 – 5 шагов разбега. Встречные эстафеты. <i>Комплексный</i>	1
96		ОРУ в беге и на месте. Специальные беговые упражнения на отрезках 200м, 300м, 400 м. Финиширование. Беговые эстафеты 4x200м. Упражнения на восстановление. <i>Комплексный</i>	1

97			ОРУ в движении. Челночный бег с кубиками. Равномерный бег до 5 мин. Подбор дыхания. Дыхательные упражнения для восстановления. Прыжки со скакалкой. П/и «Пустое место», «Третий лишний». <i>Комплексный</i>	1
98			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1200м на результат. Дыхательные упражнения для восстановления. П/и «Перемена мест» . <i>Комплексный</i>	1
99			Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; через набивные мячи, на скамью высотой 20 -30 см). Подбор разбега. Выполнение прыжка в длину с разбега. <i>Комплексный</i>	1
100			Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ на месте с предметом. Прыжки в длину с места. Выполнение прыжка «согнув ноги» на результат. П/ и – «Перемена мест». <i>Совершенствование ЗУН</i>	1
101			Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных и. п. до 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/и «Салки парами» . <i>Совершенствование ЗУН</i>	1
102			Равномерный бег до 6 мин. ОРУ в движении. Встречные и челночные игровые эстафеты. П/и – «Третий лишний», «Перемена мест», «Выше баллы». <i>Совершенствование ЗУН</i> <b>Итоги успеваемости за IV четверть.</b>	1