

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского**  
**автономного округа-Югры**  
**Департамент образования города Сургута**  
**МБОУ гимназия имени Ф. К. Салманова**

РАССМОТРЕНО

руководителем ПЦК  
учителей физической  
культуры

\_\_\_\_\_  
Протокол №5 от 29.05.2023

СОГЛАСОВАНО

заместителем директора по  
УВР

\_\_\_\_\_  
Куйчогло Елена  
Валерьевна  
25.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

директором

\_\_\_\_\_  
Кучина Светлана  
Анатольевна  
Приказ № 13-506/3 от  
25.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**для 4 класса**  
**на 2023 – 2024 учебный год**

Учитель -

Сургут 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Результаты освоения программы

**Личностные результаты** (представлены в п.п. 3.1.1, 4.2. (приложение 1) Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ гимназии имени Ф.К. Салманова).

**Метапредметные результаты** (представлены в п.п. 3.1.2, 4.2. (приложение 1) Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ гимназии имени Ф.К. Салманова).

### Приоритетные метапредметные образовательные результаты

**Овладение метапредметными понятиями:** Знак (символ), время, здоровье, тест, правило.

<b>Код</b>	<b>Универсальные учебные действия (УУД)</b>
<b>1</b>	<b>Регулятивные учебные действия</b>
1.1	анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты
1.2	уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности
1.3	самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных зад
1.6	определять необходимое(ые) действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
1.12	планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию;
1.22	оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения
1.23	фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов
<b>2</b>	<b>Познавательные действия</b>
2.1	понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств
2.5	уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности
<b>3</b>	<b>Коммуникативные действия</b>
3.11	принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность
3.16	использовать компьютерные технологии для: написание, докладов, создание презентаций и др.

### Предметные результаты

№ п/п	Предметный результат	КПУ
<b>Учащийся научится:</b>		

1.1.	выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;	нет
1.2.	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);	нет
1.3.	выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);	да
1.4.	характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;	нет
1.5.	тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;	нет
1.6.	выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;	да
1.7.	выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;	да
1.8.	выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;	да
1.9.	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;	да
1.10.	выполнять игровые действия игры в шахматы, шахматные ходы в условиях учебной и игровой деятельности.	нет
<b>Учащийся получит возможность:</b>		
2.1.	выявлять различия в основных способах передвижения человека;	нет
2.2.	применять беговые упражнения для развития физических упражнений	нет
2.3.	проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;	нет
2.4.	преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;	нет
2.5.	осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;	да
2.6.	выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.	да

### Содержание программы

Тема раздела/модуля	Дидактические единицы	КПУ
Знания о физической культуре	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования): Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования); Шахматная грамотность	да

	(правила передвижения фигур, расстановка на шахматной доске).	
Физическая культура (основные понятия)	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств; Адаптивная физическая культура Спорттивная подготовка: Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств; Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.	нет
Физическая культура человека	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности; Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения: Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.	нет
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).	нет
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).	
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Гимнастика с основами акробатики <i>Организующие команды и приемы:</i> построение и перестроение на месте и движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; <i>Акробатические упражнения:</i> кувырок вперед в группировке; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекал вперед в упор присев; из упора лежа	да

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	толчком двумя в упор присев; <i>Опорные прыжки</i> : опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь;	
	<p style="text-align: center;">Легкая атлетика</p> Бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег с преодолением препятствий; кроссовый бег; Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов).	да
	<p style="text-align: center;">Лыжные гонки</p> Попеременный двушажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов; Поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин.	да
	<p style="text-align: center;">Спортивные игры</p> Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; вырывание и выбивание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по упрощенным правилам. Волейбол: нижняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по упрощенным правилам. Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по не подвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; Игра по упрощенным правилам.	да

### Тематический план курса

Знания о физической культуре	6	5
Способы физкультурной деятельности (судейство)	4	2
Физическое совершенствование:	92	
гимнастика с основами акробатики	9	2
легкая атлетика	22	9
лыжные гонки	17	6

подвижные и спортивные игры	34	6
Общеразвивающие упражнения (тестирование по ОФП)	10	10
Итого	102	40

**Основные электронные и цифровые образовательные ресурсы,  
применяемые в изучении предмета**

№	Наименование учебного оборудования	Авторы	Темы, разделы, в изучении которых применяются ресурсы	Классы
<i>Свободные образовательные Интернет-ресурсы</i>				
1.	<a href="http://www.standart.edu.ru">http://www.standart.edu.ru</a>	Федеральный Государственный Образовательный Стандарт	Разработка программ по физической культуре соответствии с ФГОС	1-4
2.	<a href="http://infourok.ru">http://infourok.ru</a>	Инфоурок	Видео уроки, олимпиады, презентации к урокам	1-4
3.	<a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a>	ФЦИОР	ЭОР ко всем разделам курса	1-4
4.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>	ЕКЦОР	ЭОР ко всем разделам курса	1-4
5.	<a href="http://interneturok.ru">http://interneturok.ru</a>	Интернет урок.ру	Видео уроки по всем учебным темам курса	1-4
6.	<a href="http://catalog.prosv.ru">http://catalog.prosv.ru</a>	Сайт издательства «Просвещение»	Электронные приложения, аннотации к учебникам	1-4



**Календарно-тематическое планирование уроков 4 класс**

№ п/п	Тема урока	Используемые ресурсы	Контролируемые элементы содержания	Контролируемые проверяемые умения	дата	
					план	факт
Знания о физической культуре (1 час)						
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК; первичный инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике, спортивных и подвижных игр.	Инструкции по ТБ	Обучающиеся будут знать правила поведения и ТБ на уроках физической культуры, уроках легкой атлетики и спортивных игр. Иметь представление о первой медицинской помощи.			
Физическое совершенствование "Легкая атлетика" (11 часов)						
2	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег	игровой инвентарь, секундомер	Бежать с максимальной скоростью 30м с низкого старта. Иметь представление о высоком старте до 10-15м, пробегать с ускорением 30-40м, выполнять встречную эстафету, специальные беговые упражнения, развивать скоростных качеств.	Контрольное упражнение КУ 1 (бег 30 м)		
3	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. "Лапта"	игровой инвентарь, секундомер	Бежать с максимальной скоростью 60м с высокого старта. Выполнять встречную эстафету, специальные беговые упражнения, развивать скоростных качеств.	КУ 2 (бег 60 м)		



4	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	игровой инвентарь, секундомер	Уметь выполнять высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые упражнения, развивать скоростных возможностей. Знать о влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма			
5	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции, "Лапта"	игровой инвентарь, секундомер	Бежать с максимальной скоростью 500м с высокого старта, уметь выполнять специальные беговые упражнения, развивать скоростных- силовых возможностей. Знать правила подвижной игры "Лапта"	КУ 3 (бег 500м)		
6	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	специальный инвентарь	Иметь представления об отталкивании в прыжке в длину способом «согнув ноги», уметь выполнять прыжок с 7 – 9 шагов разбега. Выполнять ОРУ, Специальные беговые упражнения. Развивать скоростно-силовые качества			
7	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	специальный инвентарь	Иметь представление о прыжке с 7-9 шагов разбега. Уметь выполнять ОРУ, Специальные беговые упражнения. Развивать скоростно-силовые качества			
8	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	специальный инвентарь	Иметь представление о прыжке с 7-9 шагов разбега. Уметь выполнять ОРУ, Специальные беговые упражнения. Развивать скоростно-силовые качества			
9	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции, "Лапта"	игровой инвентарь, секундомер	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут, Пробегать 1000м. Выполнять ОРУ, СБУ. Развивать выносливость	КУ 4 (1000м)		
10	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	игровой инвентарь, секундомер	Уметь преодолевать дистанцию по пересечённой местности, преодолевать препятствия. Выполнять ОРУ. Знать правила подвижной игры "Лапта". Развивать выносливости			

11	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	игровой инвентарь, секундомер	Уметь преодолевать дистанцию по пересечённой местности, преодолевать препятствия. Выполнять ОРУ. Знать правила подвижной игры "Лапта". Развивать выносливости			
12	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	специальный инвентарь	Выполнять прыжок с 10-12 шагов разбега, ОРУ, Специальные беговые упражнения. Развивать скоростно-силовые качества	КУ 5 (прыжок в длину с разбега)		
13	Первичный инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Подвижные игры с элементами баскетбола	Баскетбольные мячи, стойки, фишки	Иметь представление о стойке и передвижении игрока. Выполнять ведение мяча на месте, остановку прыжком, ловлю и передачу мяча двумя руками на месте в парах. Играть в мини-баскетбол. Развивать координационные качества. Знать правила ТБ при игре в баскетбол			
14	Подвижные игры с элементами баскетбола	Баскетбольные мячи, стойки, фишки	Иметь представление о стойке и передвижении игрока. Выполнять ведение мяча на месте, остановку прыжком, ловлю и передачу мяча двумя руками на месте в парах. Играть в мини-баскетбол. Развивать координационные качества. Знать правила игры в баскетбол			

15	Баскетбол (начальная подготовка). Теоретический зачет	Баскетбольные мячи, стойки, фишки	Иметь представление о стойке и передвижении игрока. Выполнять ведение мяча на месте, остановку прыжком, ловлю и передачу мяча двумя руками на месте в парах. Играть в мини-баскетбол. Развивать координационные качества. Знать правила игры в баскетбол, жесты судьи. Знать и уметь объяснять - "Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнений" (баскетбол)	Теоретический зачет (ТЗ) 1		
16	Баскетбол (начальная подготовка)	Баскетбольные мячи, стойки, фишки	Иметь представление о стойке и передвижении игрока. Выполнять ведение мяча на месте, остановку прыжком, ловлю и передачу мяча двумя руками на месте в парах. Играть в мини-баскетбол. Развивать координационные качества. Знать правила игры в баскетбол, жесты судьи			
17	Баскетбол (начальная подготовка)	Баскетбольные мячи, стойки, фишки	Иметь представление о стойке и передвижении игрока. Выполнять ведение мяча на месте, остановку прыжком, ловлю и передачу мяча двумя руками на месте в парах. Играть в мини-баскетбол. Развивать координационные качества. Знать правила игры в баскетбол, жесты судьи			
18	Баскетбол (начальная подготовка)	Баскетбольные мячи, стойки, фишки	Иметь представление о стойке и передвижении игрока. Выполнять ведение мяча на месте, остановку прыжком, ловлю и передачу мяча двумя руками на месте в парах и тройках. Иметь представление о решении задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.			
19	Баскетбол (начальная подготовка)	Баскетбольные мячи, стойки, фишки	Иметь представление о стойке и передвижении игрока. Выполнять ведение мяча на месте, остановку прыжком, ловлю и передачу мяча двумя руками на месте от груди на месте в круге, бросок двумя руками от головы с места. Развить координационные качества			

20	Баскетбол (специальная подготовка)	Баскетбольные мячи, стойки, фишки	Иметь представление о стойке и передвижении игрока. Выполнять ведение мяча на месте, остановку прыжком, ловлю и передачу мяча двумя руками на месте от груди на месте в круге, бросок двумя руками от головы с места. Развить координационные качества			
21	Баскетбол (специальная подготовка)	Баскетбольные мячи, стойки, фишки	Иметь представление о стойке и передвижении игрока. Выполнять ведение мяча на месте, остановку прыжком, ловлю и передачу мяча двумя руками на месте от груди на месте в круге, бросок двумя руками от головы с места. Развить координационные качества	КУ 6 (броски мяча)		
22	Баскетбол (специальная подготовка)	Баскетбольные мячи, стойки, фишки	Уметь выполнять стойки и передвижение игрока. Иметь представление о ведении мяча с изменением скорости. Выполнять бросок двумя руками снизу в движении. Знать о позиционном нападении без изменения позиции игроков. Играть в мини-баскетбол. Развивать координационные качества. Знать терминологию баскетбола.			
23	Баскетбол (специальная подготовка)	Баскетбольные мячи, стойки, фишки	Уметь выполнять стойки и передвижение игрока. Иметь представление о ведении мяча с изменением скорости. Выполнять бросок двумя руками снизу в движении. Знать о позиционном нападении без изменения позиции игроков. Играть в мини-баскетбол. Развивать координационные качества. Знать терминологию баскетбола.	КУ 7 (игровые действия)		
Общеразвивающие упражнения (тестирование по общей физической подготовке (ОФП) ( 5 часа)						
24	Тестирование по общей физической подготовке (прыжок в длину)	Рулетка, секундомер	Уметь выполнять прыжок в длину с места (ставить ноги, выполнять отталкивание с согласованной работой рук и ног).	Тест 1 (прыжок в длину с места)		

25	Тестирование по общей физической подготовке (пресс за 30 сек)	гимнастический мат, секундомер	Уметь выполнять поднимания туловища лёжа на гимнастическом мате, руки за головой, ноги согнуты в коленном суставе. Поднимать туловище касаться локтевыми суставами колен, опускаясь - лопатками мата.	Тест 2 (пресс за 30 сек)		
26	Тестирование по общей физической подготовке (гибкость)	рулетка, гимнастический коврик, игровой инвентарь	Уметь выполнять наклона туловища вперед. Ноги в коленных суставах не сгибать, руки держать сомкнутыми. Удерживать руки на линейке не менее 3 секунд.	Тест 3 (гибкость)		
27	Тестирование по общей физической подготовке (отжимания)	гимнастический коврик, медицинболл	Уметь выполнять сгибания и разгибания рук в локтевых суставах. Сгибание рук происходит до угла 90 градусов или до касания грудной клеткой медицинболла	Тест 4 (отжимания)		
28	Тестирование по общей физической подготовке (челночный бег 3x10м)	гимнастические кубики, секундомер	Уметь выполнять равномерный бег с максимальной скоростью. Выполнять поворот на дистанции соблюдая правила ТБ.	Тест 5 (челночный бег 3x10)		
Знания о физической культуре (1 час)						
29	Первичный инструктаж по ТБ на уроках гимнастики и акробатики. Теоретическая подготовка	Инструкции по ТБ	Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня ("Режим дня, его основное содержание и правила планирования")	ТЗ 2		
Физическое совершенствование "Гимнастика с элементами акробатики" (9 часов)						

30	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Перекладина, гимнастическая маты	Иметь представление о перестроении из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Выполнять ОРУ без предметов на месте. Иметь представление о висах согнувшись, прогнувшись (мальчики), смешанных висах (девочки). Развивать силовые способностей. Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Соблюдать инструкции по ТБ. Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевых упражнений			
31	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Перекладина, гимнастическая маты	Иметь представление о перестроении из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Выполнять ОРУ без предметов на месте. Иметь представление о висах согнувшись, прогнувшись (мальчики), смешанных висах (девочки). Развивать силовые способностей. Уметь выполнять подтягивание в виси.			
32	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Перекладина, гимнастическая маты	Иметь представление о перестроении из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Выполнять ОРУ без предметов на месте. Иметь представление о висах согнувшись, прогнувшись (мальчики), смешанных висах (девочки). Развивать силовые способностей. Уметь выполнять подтягивание в виси.			
33	Гимнастика. Опорный прыжок, строевые упражнения	Гимнастический козел, гимнастическая маты, мост	Уметь выполнять перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Владеть техникой ОРУ с предметами на месте. Иметь представление о вскоке в упор присев. Развивать силовые способности	КУ 8 (контрольное выполнение перестроений в группах)		

34	Гимнастика. Опорный прыжок, строевые упражнения	Гимнастическ ий козел, гимнастическ ие маты, мост	Уметь выполнять перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Владеть техникой ОРУ с предметами на месте. Иметь представление о вскоке в упор присев. Развивать силовые способности			
35	Гимнастика. Опорный прыжок, строевые упражнения	Гимнастическ ий козел, гимнастическ ие маты, мост	Уметь выполнять перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Владеть техникой ОРУ с предметами на месте. Закрепить технику выполнения вскока в упор присев и соскока прогнувшись. Развивать силовые способности			
36	Гимнастика. Опорный прыжок, строевые упражнения	Гимнастическ ий козел, гимнастическ ие маты, мост	Уметь выполнять перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Владеть техникой ОРУ с предметами на месте. Закрепить технику выполнения вскока в упор присев и соскока прогнувшись. Развивать силовые способности	КУ 9 (контрольное выполнение элементов прыжка)		
37	Гимнастика. Акробатические и строевые упражнения	Гимнастическ ие маты, игровой инвентарь	Уметь выполнять строевой шаг. Уметь выполнять кувырок вперёд. Принимать участие в эстафетах. Выполнять ОРУ в движении. Развивать координационные способности			
38	Гимнастика. Акробатические упражнения	Гимнастическ ие маты, игровой инвентарь	Уметь выполнять строевой шаг. Уметь выполнять кувырок вперёд. Принимать участие в эстафетах. Выполнять ОРУ в движении. Развивать координационные способности			
Физическое совершенствование "Лыжная подготовка" (12 часов)						

39	Инструктаж по ТБ. Лыжная подготовка. Классический ход (скользящий шаг)	Лыжи и лыжные палки	Знать ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать технику скольжения на одной лыжи в скользящем шаге. Уметь выполнять перенос массы тела с одной ноги на другую классическом ходе без палок. Иметь представление о технике спуска в высокой стойке и подъёме «ёлочкой».			
40	Лыжная подготовка. Классический ход (скользящий шаг)	Лыжи и лыжные палки	Знать ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать технику скольжения на одной лыжне в скользящем шаге. Уметь выполнять перенос массы тела с одной ноги на другую в классическом ходе без палок. Иметь представление о технике спуска в высокой стойке и подъёме «ёлочкой».	КУ 10 (контрольное выполнения техники скользящего шага)		
41	Лыжная подготовка. Классический ход (попеременный двушажный ход)	Лыжи и лыжные палки	Уметь согласовать движения рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. Освоить отталкивание руками в попеременном двушажном ходе. Совершенствовать технику согласования движений рук и ног в подъёме «лесенкой»			
42	Лыжная подготовка. Классический ход (попеременный двушажный ход)	Лыжи и лыжные палки	Уметь согласовать движения рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. Освоить отталкивание руки в попеременном двушажном ходе. Совершенствовать технику согласования движений рук и ног в подъёме «лесенкой»	КУ 11 (контрольное выполнения техники подъема "лесенкой")		



43	Лыжная подготовка. Классический ход (попеременный двушажный ход)	Лыжи и лыжные палки	Уметь согласовать движения рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. Освоить отталкивание руками в попеременном двушажном ходе. Совершенствовать технику согласования движений рук и ног в подъёме «лесенкой»			
44	Лыжная подготовка. Классический ход (попеременный двушажный ход)	Лыжи и лыжные палки	Уметь согласовать движения рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. Освоить отталкивание руки в попеременном двушажном ходе. Осваивать технику согласования движений рук и ног в подъёме «елочкой»			
45	Лыжная подготовка. Классический ход (попеременный и одновременный двушажный хода)	Лыжи и лыжные палки	Иметь представление о постановке палки на снег и приложении усилия при отталкивании рукой в попеременном двушажном ходе. Обучатся второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двушажном ходе			
46	Лыжная подготовка. Классический ход (попеременный и одновременный двушажный хода)	Лыжи и лыжные палки	Уметь бежать на лыжах попеременным двушажным ходом. Иметь представление о постановке палки на снег и приложении усилия при отталкивании рукой в попеременном двушажном ходе. Обучатся второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двушажном ходе	КУ 12 (контрольное выполнения техники передвижения попеременным двушажными ходом)		

47	Лыжная подготовка. Классический ход (попеременный и одновременный двушажный хода). Торможение	Лыжи и лыжные палки	Уметь бежать на лыжах попеременным двушажным ходом. Иметь представление о постановке палки на снег и приложении усилия при отталкивании рукой в попеременном двушажном ходе. Обучатся второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двушажном ходе. Выполнять торможение "плугом" после спуска			
48	Лыжная подготовка. Классический ход (попеременный и одновременный двушажный хода). Торможение	Лыжи и лыжные палки	Уметь бежать на лыжах попеременным двушажным ходом. Иметь представление о постановке палки на снег и приложении усилия при отталкивании рукой в попеременном двушажном ходе. Обучатся второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двушажном ходе. Выполнять торможение "плугом" после спуска			
49	Повторный инструктаж по ТБ на уроках ФК. Лыжная подготовка. Классический ход (попеременный и одновременный двушажный хода). Торможение	Лыжи и лыжные палки	Уметь бежать на лыжах попеременным двушажным ходом. Иметь представление о постановке палки на снег и приложении усилия при отталкивании рукой в попеременном двушажном ходе. Обучатся второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двушажном ходе. Выполнять торможение "плугом" после спуска			
50	Лыжная подготовка. Торможение "плугом"	Лыжи и лыжные палки	Уметь выполнять разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона и торможения «плугом».	КУ 13 (техника выполнения торможения "плугом"		
Знания о физической культуре (1 час)						

51	Знания о физической культуре. Теоретическая подготовка	Инструкции по ТБ	Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека ("Здоровье и здоровый образ жизни")	ТЗ 3		
Физическое совершенствование "гимнастика с основами акробатики" ( 1 час)						
52	Гимнастика. Строевые упражнения		Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приемы (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением). Уметь выполнять ОРУ без предметов на месте.			
Знания о физической культуре ("Олимпийские уроки") (4 час)						
53	Зимние виды спорта (олимпийская программа)	Презентация по теме, проектор	Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснить смысл символики и ритуалов («Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Целью задачи современного олимпийского движения. Символика Олимпийских игр и олимпийского движения.»)	ТЗ 4 (теоретический зачет по "Олимпийским играм")		
54	Зимние виды спорта (санный спорт)	Санки, лыжный инвентарь	Иметь представление о санном спорте. Знать виды программы соревнований, олимпийских чемпионов России по видам.			
55	Зимние виды спорта (лыжные гонки)	Лыжный инвентарь	Иметь представление о лыжном спорте. Знать виды программы соревнований, олимпийских чемпионов России по видам.			
56	Зимние виды спорта (коньки)	Коньки, игровой инвентарь	Иметь представление о конькобежном спорте и фигурном катании. Знать виды программы соревнований, олимпийских чемпионов России по видам.	Судейство соревнований по лыжным гонкам)		
Физическое совершенствование "Лыжная подготовка" (8 часов)						

57	Лыжная подготовка. Классический ход (одновременный одношажный). Учебные спуски и подъемы	Лыжный инвентарь, стойки для разметки	Иметь представление о согласованной работа рук и ног при одновременном одношажном классическом ходе. Уметь выполнять стойку во время спуска (поза "пловца") и подъема (постановка рук и ног). Уметь передвигаться на лыжах и различать ходы			
58	Лыжная подготовка. Классический ход (одновременный одношажный). Учебные спуски и подъемы	Лыжный инвентарь, стойки для разметки	Иметь представление о согласованной работа рук и ног при одновременном одношажном классическом ходе. Уметь выполнять стойку во время спуска (поза "пловца") и подъема (постановка рук и ног). Уметь передвигаться на лыжах и различать ходы			
59	Лыжная подготовка. Классический ход (одновременный одношажный). Учебные спуски и подъемы	Лыжный инвентарь, стойки для разметки	Иметь представление о согласованной работа рук и ног при одновременном одношажном классическом ходе. Уметь выполнять стойку во время спуска (поза "пловца") и подъема (постановка рук и ног). Уметь передвигаться на лыжах и различать ходы			
60	Лыжная подготовка. Классический ход (одновременный бесштаный). Катание с учебных горок	Лыжный инвентарь, стойки для разметки	Иметь представление о согласованной работа рук и ног при одновременном бесшовном классическом ходе. Уметь выполнять стойку во время спуска (поза "пловца") и подъема (постановка рук и ног). Уметь передвигаться на лыжах и различать ходы. Уметь выполнять подъем после спуска, способом "лесенка"			

61	Лыжная подготовка. Классический ход (одновременный бесшовный). Катание с учебных горок	Лыжный инвентарь, стойки для разметки	Иметь представление о согласованной работа рук и ног при одновременном бесштанном классическом ходе. Уметь выполнять стойку во время спуска (поза "пловца") и подъема (постановка рук и ног). Уметь передвигаться на лыжах и различать ходы. Уметь выполнять подъем после спуска, способом "лесенка" Фигурное прохождение искусственных препятствий			
62	Лыжная подготовка. Передвижение с чередованием ходов. Игры на лыжах	Лыжный инвентарь, стойки для разметки, игровой инвентарь	Уметь выполнять переход с одного хода на другой соблюдать технику выполнения, движения рук и ног при переходах. Знать правила игр на лыжах разнотравного характера.	КУ 15 (переход с одного хода на другой)		
63	Лыжная подготовка. Передвижение с чередованием ходов. Игры на лыжах	Лыжный инвентарь, стойки для разметки, игровой инвентарь	Уметь выполнять переход с одного хода на другой соблюдать технику выполнения, движения рук и ног при переходах. Знать правила игр на лыжах разнотравного характера.			
64	Передвижение с чередованием ходов. Бег 1000м. Игры на лыжах	Лыжный инвентарь, стойки для разметки, игровой инвентарь	Уметь выполнять переход с одного хода на другой соблюдать технику выполнения, движения рук и ног при переходах. Знать правила игр на лыжах разнотравного характера.	КУ 16 (бег 1000м с учетом времени)		
Способы физической деятельности (Национальные игры "День вороны") - 2 часа						
65	Национальные игры народов севера "тройной национальный	Линейка, стойки для разметки, игровой	Получат знания о национальных играх народов севера. Научатся выполнять "тройной национальный прыжок"			

	прыжок"	инвентарь				
66	Национальные игры народов севера "прыжки через нарты"	Гимнастическая скамья, стойки для разметки, игровой инвентарь	Получат представление о разнообразии игр народов севера. Будут уметь выполнять прыжки через "гимнастическую скамью"	Судейство соревнований		
Способы физкультурной деятельности (Национальные игры "Русские народные игры") - 3 часа						
67	Русские народные игры "Лапта" (техничко-тактические действия)	игровой инвентарь, секундомер	Знать правила русской - народной подвижной игры "Лапта". Уметь применять на практике технические элементы игры (удар битой по мячу)			
68	Русские народные игры "Лапта" (техничко-тактические действия)	игровой инвентарь, секундомер	Знать правила русской - народной подвижной игры "Лапта". Уметь применять на практике технические элементы игры (удар битой по мячу)			
69	Русские народные игры "Лапта" (техничко-тактические действия)	игровой инвентарь, секундомер	Знать правила русской - народной подвижной игры "Лапта". Уметь применять на практике технические элементы игры (удар битой по мячу)	Судейство соревнований		
Физическое совершенствование "Волейбол" (15 часов)						

70	Подвижные игры с элементами волейбола. Учебно-тренировочная игра	Волейбольные мячи, игровой инвентарь.	Знать и уметь применять на практике правила игры, броски мяча различными способами; ОРУ с волейбольными мячами. Играть по правилам в спортивно - подвижную игру "Перестрелка"			
71	Подвижные игры с элементами волейбола. Учебно-тренировочная игра	Волейбольные мячи, игровой инвентарь.	Знать и уметь применять на практике правила игры, броски мяча различными способами; ОРУ с волейбольными мячами. Играть по правилам в спортивно - подвижную игру "Перестрелка"			
72	Подвижные игры с элементами волейбола. Учебно-тренировочная игра	Волейбольные мячи, игровой инвентарь.	Знать и уметь применять на практике правила игры, броски мяча различными способами; ОРУ с волейбольными мячами. Играть по правилам в спортивно - подвижную игру "Перестрелка"	КУ 17 (тактические действия)		
73	Пионербол. Учебно-тренировочная игра	Волейбольные мячи, игровой инвентарь.	Моделировать технику игровых действий и приемов. Уметь применять на практике правила игры, броски и передачи мяча одной и двумя руками. Выполнять ОРУ с волейбольными мячами. Уметь работать индивидуально и в парах.			
74	Пионербол. Учебно-тренировочная игра	Волейбольные мячи, игровой инвентарь.	Моделировать технику игровых действий и приемов. Уметь применять на практике правила игры, броски и передачи мяча одной и двумя руками. Выполнять ОРУ с волейбольными мячами. Уметь работать индивидуально и в парах.			

75	Волейбол (начальная техническая подготовка)	Волейбольны е мячи, игровой инвентарь.	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Знать стойки и перемещения игроков. Имитировать приемы мяча двумя руками сверху и снизу. Выполнять ОРУ с волейбольными мячами. Проводить учебно-тренировочную игру по упрощенным правилам			
76	Волейбол (начальная техническая подготовка)	Волейбольны е мячи, игровой инвентарь.	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Знать стойки и перемещения игроков. Имитировать приемы мяча двумя руками сверху и снизу. Выполнять ОРУ с волейбольными мячами. Проводить учебно-тренировочную игру по упрощенным правилам			
77	Волейбол (техническая подготовка)	Волейбольны е мячи, игровой инвентарь.	Уметь применять на практике технику игровых действий и приемов. Применять стойки и перемещения игроков, приемы мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Имитировать технику нижней прямой подачи. Выполнять ОРУ с волейбольными мячами. Играть по упрощенным правилам	КУ 18 (стойки и перемещения)		
78	Волейбол (техническая подготовка)	Волейбольны е мячи, игровой инвентарь.	Уметь применять на практике технику игровых действий и приемов. Применять стойки и перемещения игроков, приемы мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Имитировать технику нижней прямой подачи. Выполнять ОРУ с волейбольными мячами. Играть по упрощенным правилам			



79	Волейбол (техническая подготовка)	Волейбольны е мячи, игровой инвентарь.	Уметь применять на практике технику игровых действий и приемов. Применять стойки и перемещения игроков, приемы мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Имитировать технику нижней прямой подачи. Выполнять ОРУ с волейбольными мячами. Играть по упрощенным правилам			
80	Волейбол (техническая подготовка)	Волейбольны е мячи, игровой инвентарь.	Уметь применять на практике технику игровых действий и приемов. Применять стойки и перемещения игроков, приемы мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Имитировать технику нижней прямой подачи. Выполнять ОРУ с волейбольными мячами. Играть по упрощенным правилам			
81	Волейбол (техническая подготовка)	Волейбольны е мячи, игровой инвентарь.	Уметь применять на практике технику игровых действий и приемов. Применять стойки и перемещения игроков, приемы мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Имитировать технику нижней прямой подачи. Выполнять ОРУ с волейбольными мячами. Играть по упрощенным правилам			
82	Волейбол (техническая подготовка)	Волейбольны е мячи, игровой инвентарь.	Уметь применять на практике технику игровых действий и приемов. Применять стойки и перемещения игроков, приемы мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Имитировать технику нижней прямой подачи. Выполнять ОРУ с волейбольными мячами. Играть по упрощенным правилам			
83	Волейбол (техническая подготовка)	Волейбольны е мячи, игровой инвентарь.	Уметь применять на практике технику игровых действий и приемов. Применять стойки и перемещения игроков, приемы мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Имитировать технику нижней прямой подачи. Выполнять ОРУ с волейбольными мячами. Играть по упрощенным правилам	КУ 18 (техника приемов)		

84	Волейбол (техничко-тактическая подготовка)	Волейбольные мячи, игровой инвентарь.	Уметь применять на практике технику игровых действий и приемов. Применять стойки и перемещения игроков, приемы мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Имитировать технику нижней прямой подачи. Выполнять ОРУ с волейбольными мячами. Играть по упрощенным правилам			
Упражнения общеразвивающей направленности (тестирование по ОФП) (5 часов)						
85	Тестирование по общей физической подготовке (прыжок в длину)	Рулетка, секундомер	Уметь выполнять прыжок в длину с места (ставить ноги, выполнять отталкивание с согласованной работой рук и ног).	Тест 6 (прыжок в длину с места)		
86	Тестирование по общей физической подготовке (пресс за 30 сек)	гимнастический мат, секундомер	Уметь выполнять поднимания туловища лёжа на гимнастическом мате, руки за головой, ноги согнуты в коленном суставе. Поднимать туловище касаясь локтевыми суставами колен, опускаясь - лопатками мата.	Тест 7 (пресс за 30 сек)		
87	Тестирование по общей физической подготовке (гибкость)	рулетка, гимнастический коврик, игровой инвентарь	Уметь выполнять наклона туловища вперед. Ноги в коленных суставах не сгибать, руки держать сомкнутыми. Удерживать руки на линейке не менее 3 секунд.	Тест 8 (гибкость)		
88	Тестирование по общей физической подготовке (отжимания)	гимнастический коврик, медицинболл	Уметь выполнять сгибания и разгибания рук в локтевых суставах. Сгибание рук происходит до угла 90 градусов или до касания грудной клеткой медицинболла	Тест 9 (отжимания)		
89	Тестирование по общей физической подготовке	гимнастические кубики, секундомер	Уметь выполнять равномерный бег с максимальной скоростью. Выполнять поворот на дистанции соблюдая правила ТБ.	Тест 10 (отжимания)		

	(челночный бег 3x10м)					
Физическое совершенствование "Легкая атлетика" (8часов)						
90	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание". ТЗ ("Подготовка к занятиям физической культурой")	Гимнастическое маты, игровой инвентарь, стойки для прыжков в высоту, эспандер, планка	Уметь подбирать толчковую ногу при разбеге. Имитировать прыжок с 3-5 шагов разбега. Выполнять имитацию на месте и в движении, ОРУ и специально-беговые упражнения.	ТЗ 5		
91	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"	Гимнастическое маты, игровой инвентарь, стойки для прыжков в высоту, эспандер, планка	Осваивать самостоятельный подбор толчковой ноги. Иметь представление о различных способах прыжка. Выполнять прыжок с 5-7 шагов разбега, имитировать прыжок на месте и в движении, ОРУ и специально-беговые упражнения, много скоки и прыжковые упражнения.			
92	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"	Гимнастическое маты, игровой инвентарь, стойки для прыжков в высоту, эспандер, планка	Осваивать самостоятельный подбор толчковой ноги. Иметь представление о различных способах прыжка. Выполнять прыжок с 7-9 шагов разбега, имитировать прыжок на месте и в движении, ОРУ и специально-беговые упражнения, многоскоки и прыжковые упражнения.			

93	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"	Гимнастическое маты, игровой инвентарь, стойки для прыжков в высоту, эспандер, планка	Осваивать самостоятельный подбор толчковой ноги. Иметь представление о различных способах прыжка. Выполнять прыжок с 7-9 шагов разбега, имитировать прыжок на месте и в движении, ОРУ и специально-беговые упражнения, многоскоки и прыжковые упражнения.			
94	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"	Гимнастическое маты, игровой инвентарь, стойки для прыжков в высоту, эспандер, планка	Осваивать самостоятельный подбор толчковой ноги. Иметь представление о различных способах прыжка. Выполнять прыжок с 7-9 шагов разбега, имитировать прыжок на месте и в движении, ОРУ и специально-беговые упражнения, многоскоки и прыжковые упражнения.	КУ 20 (прыжок на результат)		
95	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"	Гимнастическое маты, игровой инвентарь, стойки для прыжков в высоту, эспандер, планка	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, Имитировать прыжок с 7-9 шагов разбега. Выполнять имитации на месте и в движении, ОРУ и специально-беговые упражнения, многоскоки и прыжковые упражнения.			
96	Спринтерский бег, эстафетный бег	игровой инвентарь, секундомер	Бежать с максимальной скоростью 30м с низкого старта. Иметь представление о высоком старте до 10-15м, пробегать с ускорением 30-40м, выполнять встречную эстафету, специальные беговые упражнения, развивать скоростных качеств.	Контрольное упражнение (КУ) 21 (бег 30 м)		

97	Спринтерский бег, эстафетный бег	игровой инвентарь, секундомер	Бежать с максимальной скоростью 60м с высокого старта. Выполнять встречную эстафету, специальные беговые упражнения, развивать скоростных качеств.	КУ 22 (бег 60 м)		
98	Бег на средние дистанции	игровой инвентарь, секундомер	Уметь выполнять высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые упражнения, развивать скоростных возможностей. Знать о влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма			
99	Бег на средние дистанции, Национальные игры «Лапта»	игровой инвентарь, секундомер	Бежать с максимальной скоростью 500м с высокого старта, уметь выполнять специальные беговые упражнения, развивать скоростных- силовых возможностей. Знать правила подвижной игры "Лапта"	КУ 23 (бег 500м)		
Физическое совершенствование "Спортивные игры" (3 часов)						
100	Баскетбол (техничко-тактическая подготовка)	Баскетбольные мячи, стойки, фишки	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Знать и выполнять стойки и передвижения игрока, ведение мяча на месте, остановка прыжком. уметь выполнять ловлю мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развивать координационные качества. Знать терминологию баскетбола			

101	Баскетбол (технико- тактическая подготовка)	Баскетбольны е мячи, стойки, фишки	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Знать и выполнять стойки и передвижения игрока, ведение мяча на месте, остановка прыжком. уметь выполнять ловлю мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развивать координационные качества. Знать терминологию баскетбола	КУ 24 (технико- тактические действия)		
102	Футбол (начальная технико- тактическая подготовка)	Футбольные мячи, футбольное поле	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Иметь представление о стойках и передвижении игрока, ударе по неподвижному и катящемуся мячу. Выполнять ОРУ без предметов, специально-беговые упражнения. Учебно-тренировочная игра. Развивать скоростно-силовые качества, выносливость и координационные способности			

Сводная таблица  
«Выполнения рабочих программ»

Количество часов по плану (год/неделя)	По плану/по факту																Общее кол-во часов, реализованных на момент контроля	Общий % реализации программы на момент контроля	Несоответствие плану на момент контроля				
	I				II				III				IV										
	П	Ф	К	%	П	Ф	К	%	П	Ф	К	%	П	Ф	К	%							
102/3																							-

Сводная таблица  
«Выполнение практической части рабочей программы»

Учебный период	Практические зачётные работы								
	<i>Теоретические зачеты</i>		<i>Тестирование</i>		<i>Контрольные упражнения</i>		<i>Письменные сообщения (СМГ)</i>	<i>Судейство соревнований</i>	
	П	Ф	П	Ф	П	Ф		П	Ф
I четверть									
II четверть									
III четверть									
IV четверть									
год									

Сводная таблица  
«Качество реализации рабочей программы»

Учебный период	Количество учащихся	Количество учащихся на «5»	Количество учащихся на «4»	Количество учащихся на «3»	Количество учащихся на «2»	Количество н/а учащихся	Качество знаний, %	Соответствие качества результатов РПК, ↑↓
I четверть								
II четверть								
III четверть								
IV четверть								
год								





