

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Ханатинская средняя общеобразовательная школа»



«Рассмотрено»
На заседании МО:
Рук.МО: Манджеева А.Д.
26.08.2022 г.

«Согласовано»
Зам.директора по УВР:
Манджеева А.Д. *Манджеева*
31.08.2022 г.

«Утверждаю»
Директор,
Мемеева Е.Н.
Приказ № 157
31.08.2022 г.

Рекомендовано:
Педсовет № 1 от 29.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для учащихся 4 класса
(2 часа в неделю)

Составитель:
учитель физической культуры
Дорджиев А.Э.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы. Программа обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях. Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

2. Программа разработана на основе:

- ФГОС НОО (Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 31.05. 2021 № 286

"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования");

- Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «Ханатинская СОШ»;

- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы Лях В.И., Зданевич А.А, М.: Просвещение 2012г.).

3. Общее количество часов за уровень образования составляет 68 часов

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в учебном году
4 класс	2	34	68
			Всего: 68 часов

4. Цель реализации программы:

- 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;
- овладение знаниями о правилах предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря;
- овладение знаниями об истории физической культуры, об истории развития физической культуры и первых соревнований, об особенностях физической культуры разных народов. - овладение знаниями о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- овладение знаниями о влиянии физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

5. Для обеспечения реализации программы используется учебно-методический комплекс:

Класс	Автор/ Авторский коллектив	Название учебника	Издатель учебника
4 класс	Лях В. И.	Физическая культура	Издательство «Просвещение» М, 2016

б. Оценивание результатов освоения программы осуществляется согласно Положению о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное

отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1. Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения

учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2. Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать;
- выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3. Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Знания о физической культуре

Определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью; называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания; понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
знать строевые команды;
знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
определять ситуации, требующие применения пра-вил предупреждения травматизма;
определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности

Составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закалывающих процедур;
измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);
объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д.;
составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
осваивать технические действия из спортивных игр.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА на уровне начального общего образования (68 ч).

Знания о физической культуре. (В процессе уроков)

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Гимнастика с основами акробатики. (10 часов)

Строевые упражнения: построение в колонну и в шеренгу по одному; повороты «Направо!», «Налево!», «Кру-гом!»; размыкание и смыкание приставным шагом; перестроение из одной колонны в две колонны, в четыре колонны; перестроение из одной шеренги в две шеренги, в три шеренги.

Акробатика: группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках, кувырок назад в группировке.

Висы: сгибание-разгибание ног в висе; поднимание прямых ног в висе; вис на согнутых руках; подтягивание в висе.

Равновесие: стойка на одной ноге (ласточка); ходьба по линии, по канату, по гимнастической скамейке с заданиями на равновесие.

Гимнастическая полоса препятствий с элементами акробатики, равновесия, лазания, перелезания.

Легкая атлетика. (20 часа)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставным шагом, скрестный бег, с изменяющимся направлением движения. Бег из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением 20 м., 30 м. Челночный бег 3х10, 4х9. Эстафеты. Равномерный медленный бег в чередовании с ходьбой до 10 минут.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места; спрыгивание и запрыгивание; через скакалку; многоскоки.

Метание малого мяча с места в цель, на дальность, на заданное расстояние.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Баскетбол. (38 часа)

Стойка баскетболиста. Передвижения в стойке. Броски мяча в кольцо одной рукой: с места, после ведения, после приема мяча. Передача мяча в парах, в тройках на месте и в

движении. Ведение мяча одной рукой: на месте, по прямой, с изменением направления, с переводом мяча за спиной, под ногой.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

68 часов (2 часа в неделю)

Раздел	Тема	Количество часов	Модуль «Школьный урок» программы воспитания
Легкая атлетика		10	
1	ИОТ и ТБ на уроках легкой атлетики. Повторить стартовые команды. Разучить технику высокого старта. Бег из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением 20 м.	1	1 сентября - Всероссийский праздник «День знаний».
2	Закрепить технику высокого старта. Бег из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением 20 м. Повторить технику челночного бега.	1	2 сентября - День окончания Второй мировой войны (1939-1945). 2 сентября 1963 года родился Станислав Черчесов. Заслуженный мастер спорта. 2-кратный чемпион СССР. 2-кратный чемпион России. Обладатель Кубка СССР. Обладатель Кубка СНГ. 3-кратный чемпион Австрии. 3-кратный обладатель приза «Вратарь года». В качестве тренера: Четвертьфиналист чемпионата мира (2018). Серебряный призер чемпионата России. Чемпион Польши. Обладатель Кубка Польши. Чемпион Венгрии. Обладатель Кубка Венгрии.
3	Совершенствовать технику высокого старта. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег парами.	1	4 сентября 1972 года на Олимпийских играх в Мюнхене американский пловец Марк Спитц завоевал седьмую золотую медаль, причем все семь раз он побеждал с мировыми рекордами. Спитц стал первым пловцом, сумевшим стать 7-кратным чемпионом на одной Олимпиаде.
4	Челночный бег 4x9 м. Разучить технику метания малого мяча на дальность с места.	1	5 сентября 1999 года кенийский бегун Ноа Кипроно Нгени установил ныне действующий мировой рекорд в беге на 1000 метров – 2 минуты 11,96 секунды.
5	Челночный бег 3x10 м. Закрепить технику	1	12 сентября 1949 года родилась Ирина Роднина. Заслуженный

	метания малого мяча на дальность с места.		мастер спорта СССР. 3-кратная олимпийская чемпионка в парном катании. 10-кратная Чемпионка мира. 11-кратная Чемпионка Европы.
6	Челночный бег 3x10 м. Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность с места.	1	17 сентября 1985 года родился Овечкин Александр Михайлович. Российский хоккеист. Обладатель Кубка Стэнли. Трёхкратный Чемпион мира. Включён в список 100 величайших хоккеистов за всю историю НХЛ.
7	Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность с разбега. Разучить технику прыжка в длину с места.	1	21 сентября 1989 года родилась Светлана Ромашина. Заслуженный мастер спорта. 7-кратная Олимпийская чемпионка. 21-кратная Чемпионка мира.
8	Закрепить технику прыжка в длину с места. Разучить технику метания малого мяча в цель.	1	23 сентября 1975 года родился Сергей Тетюхин. Заслуженный мастер спорта. Олимпийский чемпион; серебряный и 2-кратный бронзовый призер Олимпийских игр.
9	Совершенствовать технику прыжка в длину с места. Закрепить технику метания малого мяча в цель.	1	1 октября - Международный день пожилых людей.
10	Совершенствовать технику метания малого мяча в цель. Броски большого мяча (1 кг) на дальность из положения сидя на полу.	1	20 октября 1949 года родился Валерий Филиппович Борзов. Советский легкоатлет-спринтер, двукратный Олимпийский чемпион и трёхкратный призёр Олимпийских игр.
Баскетбол		10	
11	ИОТ и ТБ на уроках спортивных игр. Разучить ведение мяча на месте и в движении лицом и спиной вперед.	1	22 октября 1929 года родился Лев Иванович Яшин. Советский футболист. Олимпийский чемпион 1956 года и чемпион Европы 1960 года. 5-кратный чемпион СССР. Заслуженный мастер спорта СССР (1957). Лучший вратарь XX века по версиям ФИФА. Единственный вратарь в истории, получивший «Золотой мяч».
12	Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении. Разучить ведение мяча с изменением направления.	1	23 октября 1940 года родился Эдсон Арантис ду Насименту, более известный как Пеле. Бразильский футболист, признанный ФИФА лучшим футболистом XX века, а МОК -

			лучшим спортсменом столетия. 3-кратный Чемпион Мира.
13	Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Закрепить ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой над собой.	1	29 октября Всероссийский день гимнастики.
14	Совершенствовать ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой над собой. Разучить бросок мяча в кольцо одной рукой с места.	1	30 октября 1936 года родилась Полина Астахова. Заслуженный мастер спорта СССР. 5-кратная Олимпийская чемпионка. 2-кратный серебряный призер Олимпийских игр. 3-кратный бронзовый призер Олимпийских игр в личном многоборье. 3-кратная Чемпионка Мира. 4-кратная Чемпионка Европы.
15	Совершенствовать ведение мяча с заданиями. Закрепить бросок мяча в кольцо одной рукой с места.	1	30 октября День тренера в России.
16	Разучить передачу и прием мяча в парах на месте. Совершенствовать бросок мяча в кольцо одной рукой с места.	1	7 ноября 1948 года родился Иван Ярыгин. Заслуженный мастер спорта СССР. 2-кратный Олимпийский чемпион. Чемпион мира. 5-кратный победитель Кубка мира. 3-кратный чемпион Европы. 2-кратный серебряный призер чемпионатов Европы; победитель Универсиады. 2-кратный Чемпион СССР.
17	Закрепить передачу и прием мяча в парах на месте. Разучить бросок мяча в кольцо после ведения и двух шагов.	1	9 ноября 1951 года родился Александр Белов. Заслуженный мастер спорта СССР. Олимпийский чемпион 1972 г.; бронзовый призер Олимпийских игр (1976). Чемпион мира 1974 г.; бронзовый призер чемпионата мира 1970 г. 2-кратный Чемпион Европы.
18	Совершенствовать передачу и прием мяча в парах на месте. Закрепить бросок мяча в кольцо после ведения и двух шагов. Разучить передачу мяча в парах в движении.	1	9 ноября 1921 года родился Виктор Чукарин. Заслуженный мастер спорта СССР. 7-кратный Олимпийский чемпион. 3-кратный серебряный призер Олимпийских; абсолютный Чемпион мира (1954). 5-кратный абсолютный чемпион СССР. 13-кратный чемпион СССР.
19	Совершенствовать бросок мяча в кольцо после ведения и двух шагов. Закрепить передачу мяча в	1	16 ноября 1971 года родился Александр Владимирович Попов — советский и российский пловец. 4-кратный Олимпийский чемпион. 6-

	парах в движении.		кратный Чемпион мира. 21-кратный Чемпион Европы, многократный рекордсмен мира и Европы, Заслуженный мастер спорта СССР, кавалер и почётный член Международного олимпийского комитета.
20	Совершенствовать бросок мяча в кольцо после ведения и двух шагов. Совершенствовать передачу мяча в парах в движении.	1	17 ноября 1973 года родился Алексей Евгеньевич Урманов. Российский фигурист и тренер по фигурному катанию. Заслуженный мастер спорта России. Олимпийский чемпион, бронзовый призёр чемпионата мира 1993. Чемпион Европы.
Гимнастика		10	
21	ИОТ и ТБ на уроках гимнастики. Название основных гимнастических снарядов. Группировка. Перекаты в группировке. Разучить стойку на лопатках.	1	3 декабря 1960 года родился Игорь Ларионов. Заслуженный мастер спорта СССР. 2-кратный Олимпийский чемпион. 4-кратный Чемпион мира. Победитель Кубка Канады 1981 года. 8-кратный чемпион СССР. 3-кратный обладатель Кубка Стэнли.
22	Разучить технику кувырка вперед. Повторить стойку на лопатках, перекаты в группировке.	1	10 декабря 1918 года родился Анатолий Тарасов. Заслуженный мастер спорта СССР. Заслуженный тренер СССР. В качестве тренера - 17-кратный чемпион СССР; 8-кратный обладатель Кубка СССР; 2-кратный серебряный призёр чемпионатов мира; 3-кратный чемпион Европы. 3-кратный Олимпийский чемпион; 9-кратный Чемпион; 8-кратный Чемпион Европы.
23	Закрепить технику кувырка вперед. Повторить перекаты в группировке, стойку на лопатках. Разучить технику кувырка назад в группировке.	1	10 декабря мировое сообщество отмечает World Football Day (Всемирный день футбола). Во всех странах планеты проводятся мероприятия, посвященные популяризации спорта номер один.
24	Совершенствовать технику кувырка вперед. Повторить перекаты в группировке, стойку на лопатках. Закрепить технику кувырка назад в группировке.	1	21 декабря 1891 года в США в зале учебного центра Христианской молодежной ассоциации в американском Спрингфилде (штат Массачусетс) состоялся первый баскетбольный матч.
25	Повторить перекаты в группировке, стойку на	1	23 декабря 1976 года родилась Юлия Анатольевна

	лопатках, кувырок вперед. Совершенствовать технику кувырка назад в группировке.		Чепалова. Российская лыжница, чемпионка Олимпийских игр. Победитель Кубка мира.
26	Разучить акробатическое соединение из разученных элементов. Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями на равновесие.	1	27 декабря 1934 года родилась Лариса Семёновна Латынина. Советская гимнастка. Девятикратная Олимпийская чемпионка. Заслуженный мастер спорта СССР.
27	Закрепить акробатическое соединение из разученных элементов. Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями на равновесие.	1	29 декабря 1895 года на территории будущего стадиона Юных Пионеров в Москве состоялось торжественное открытие Московского клуба лыжников. Это событие принято считать днем рождения российского лыжного спорта.
28	Совершенствовать акробатическое соединение из разученных элементов. Лазание и перелезание с заданиями.	1	31 декабря 1996 года родился Александр Александрович Большунов. Российский лыжник. Трехкратный Олимпийский чемпион. Чемпион мира. Двукратный обладатель Кубка мира. Заслуженный мастер спорта России.
29	Совершенствовать акробатическое соединение из разученных элементов. Лазание и перелезание с заданиями.	1	14 января 1948 года родился Валерий Борисович Харламов. Двукратный Олимпийский чемпион и восьмикратный Чемпион мира. Лучший хоккеист СССР 1972 и 1973 годов. Один из ведущих хоккеистов СССР 1970-х годов, получивший признание как в своей стране, так и за её пределами. Член Зала славы ИИХФ с 1998 года. Член Зала хоккейной славы в Торонто с 2005 года.
30	Гимнастическая полоса препятствий с заданиями из пройденных тем.	1	18 января 1928 года родился Александр Яковлевич Гомельский. Заслуженный тренер СССР. В качестве тренера - Олимпийский чемпион 1988; 2-кратный Чемпион мира; 7-кратный Чемпион Европы; 3-кратный Тренер года в Европе.
Баскетбол		28	
31	ИОТ и ТБ уроках спортивных игр. Разучить ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления.	1	19 января 1979 года родилась Светлана Хоркина. Заслуженный мастер спорта. 2-кратная Олимпийская чемпионка. 3-кратная абсолютная Чемпионка мира. 6-кратная Чемпионка мира. 3-кратная абсолютная Чемпионка Европы. 9-

			кратная Чемпионка Европы в отдельных упражнениях.
32	Закрепление техники ведения мяча на месте, в движении, с изменением направления. Разучить ведение с переводом мяча за спиной, под ногой.	1	30 января 1967 года родился Сергей Владимирович Чепиков. Советский и российский биатлонист и лыжник, двукратный Олимпийский чемпион и двукратный Чемпион мира по биатлону. Первый в истории новой России обладатель Кубка мира по биатлону. Заслуженный мастер спорта СССР.
33	Совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении, с изменением направления. Закрепить ведение с переводом мяча за спиной, под ногой. Бросок мяча одной рукой над собой.	1	7 февраля 2014 года в российском черноморском городе Сочи состоялось открытие XXII зимних Олимпийских игр. В них приняло участие 2800 спортсменов из 88 стран.
34	Совершенствовать ведение с переводом мяча за спиной, под ногой. Разучить бросок мяча в кольцо одной рукой с места.	1	7 февраля 1927 года родился Владимир Куц - участник Великой Отечественной войны, бегом на длинные дистанции увлекся, будучи матросом Балтийского флота. Заслуженный мастер спорта СССР. 2-кратный Олимпийский чемпион. Чемпион Европы. 10-кратный Чемпион СССР. 9-кратный рекордсмен мира.
35	Совершенствовать ведение мяча с заданиями. Закрепить бросок мяча в кольцо одной рукой с места.	1	9 февраля 1895 года американец Уильям Морган из Массачусетса изобрел новую игру под названием «минтонет», которая позже была переименована в «волейбол» и стала одним из самых популярных видов спорта. В начале XX века волейбол начал распространяться за пределами США. В 1948 году был проведен первый чемпионат Европы, в 1949 году - первый чемпионат мира, а в олимпийскую программу волейбол впервые был включен на Играх-1964 в Токио.
36	Разучить передачу и прием мяча в парах на месте. Совершенствовать бросок мяча в кольцо одной рукой с места.	1	17 февраля 1963 года родился Майкл Джордан. 2-кратный Олимпийский чемпион; Чемпион Панамериканских игр; Чемпион Америки; 6-кратный чемпион НБА; 6-кратный MVP финала НБА; 5-кратный MVP регулярных сезонов НБА; 14-кратный участник Матчей всех звезд НБА.
37	Закрепить передачу и	1	18 февраля 1981 года родился

	прием мяча в парах на месте. Разучить бросок мяча в кольцо после ведения и двух шагов.		Андрей Кириленко. Заслуженный мастер спорта. Бронзовый призер Олимпийских игр. Чемпион Европы. 3-кратный Чемпион России. 2-кратный чемпион Единой лиги ВТБ. Участник Матча всех звезд НБА. 2-кратный игрок года по версии ФИБА. Лучший баскетболист Европы 2012.
38	Совершенствовать передачу и прием мяча в парах на месте. Закрепить бросок мяча в кольцо после ведения и двух шагов.	1	26 февраля 1954 года в Стокгольме (Швеция) начался 21-й чемпионат мира по хоккею с шайбой. Дебютировавшая на соревновании такого уровня сборная СССР разгромила в первом туре сборную Финляндии - 7:1.
39	Совершенствовать бросок мяча в кольцо после ведения и двух шагов. Совершенствовать передачу и прием мяча в парах на месте.	1	3 марта 1875 года считается днем рождения канадского хоккея. В этот день в Монреале на катке «Виктория» был проведен первый хоккейный матч. Согласно сведениям, которые удалось почерпнуть из заметки, в командах было по 9 человек. Играли они деревянной шайбой, а защитную экипировку позаимствовали из бейсбола. Впервые в этот день на льду появились деревянные хоккейные ворота.
40	Разучить передачу мяча в парах в движении. Совершенствовать бросок мяча в кольцо после ведения и двух шагов.	1	7 марта 2014 года в Сочи открылись зимние Паралимпийские игры. Соревнования проходили с 7 по 16 марта, в них приняли участие 567 спортсменов из 45 стран мира. За девять соревновательных дней было разыграно 72 комплекта медалей в пяти видах спорта – биатлоне, горных лыжах (включая сноуборд, впервые включенный в программу Игр), керлинге на колясках, лыжных гонках и следж-хоккее. Паралимпиада проходила под тем же девизом, что и Игры-2014 - «Жаркие. Зимние. Твои», а ее официальными талисманами стали Лучик и Снежинка.
41	Закрепить передачу мяча в парах в движении. Совершенствовать бросок мяча в кольцо после ведения и двух шагов.	1	7 марта 1953 года в Сантьяго (Чили) стартовал первый Чемпионат мира по баскетболу среди женских сборных. В нем приняли участие 10 команд. В первый день турнира состоялся

			только один матч - сборная Франции обыграла сборную Перу со счетом 62:22.
42	Совершенствовать передачу мяча в парах в движении. Совершенствовать бросок мяча в кольцо после ведения и двух шагов.	1	8 марта 1898 года на Северном катке на Каменноостровском проспекте в Петербурге (каток был залит на велодроме) состоялся первый матч по новым правилам хоккея с мячом между командами «белых» и «черных». Этот день принято считать днем рождения русского хоккея.
43	Совершенствовать передачу мяча в парах в движении. Разучить бросок мяча в кольцо после приема передачи.	1	8 марта 1939 года родилась Скобликова Лидия. Заслуженный мастер спорта СССР. 6-кратная Олимпийская. 2-кратная абсолютная Чемпионка мира. Многократная рекордсменка мира. Многократная Чемпионка СССР.
44	Разучить передачу мяча в тройках в движении. Закрепить бросок мяча в кольцо после приема передачи.	1	11 марта 1931 года по инициативе ВЛКСМ, введен Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО).
45	Закрепить передачу мяча в тройках в движении. Совершенствовать бросок мяча в кольцо после приема передачи.	1	11 марта 1975 года родился Сайтиев Бувайсар. Заслуженный мастер спорта. 3-кратный Олимпийский чемпион. 6-кратный Чемпион мира. 6-кратный Чемпион Европы. 4-кратный Чемпион России. 5-кратный Лучший боец вольного стиля в мире.
46	Совершенствовать передачу мяча в тройках в движении. Совершенствовать бросок мяча в кольцо после приема передачи.	1	18 марта 1980 года родился Алексей Константинович Ягудин. Российский фигурист. Заслуженный мастер спорта России. Олимпийский чемпион. Четырёхкратный Чемпион мира. Трёхкратный Чемпион Европы.
47	Разучить сочетание элементов: ведение мяча змейкой – два шага – бросок мяча в кольцо.	1	В 2013 году президент РФ Владимир Путин дал поручение правительству возродить ГТО, соответствующий указ был подписан 24 марта 2014 года.
48	Закрепить сочетание элементов: ведение мяча змейкой – два шага – бросок мяча в кольцо.	1	25 марта 1945 года родился Едешко Иван. Заслуженный мастер спорта СССР. Заслуженный тренер СССР. Заслуженный тренер России. Олимпийский чемпион. Чемпион мира. 2-кратный Чемпион Европы. Обладатель Кубка европейских чемпионов. 8-кратный Чемпион СССР. Один из творцов мюнхенского «чуда трех секунд».

49	Совершенствовать сочетание элементов: ведение мяча змейкой – два шага – бросок мяча в кольцо.	1	26 марта 1962 года родился Лавров Андрей. Российский гандболист. Заслуженный мастер спорта СССР. 3-кратный Олимпийский чемпион. 2-кратный Чемпион мира. Чемпион Европы.
50	Совершенствовать сочетание элементов: ведение мяча змейкой – два шага – бросок мяча в кольцо.	1	30 марта 1981 года родился Мозякин Сергей Валерьевич. Российский хоккеист. Двукратный чемпион мира и двукратный серебряный призёр чемпионатов мира. Олимпийский чемпион. Двукратный обладатель Кубка Гагарина. Обладатель многих рекордов отечественного хоккея. Заслуженный мастер спорта России.
51	Разучить сочетание элементов: ведение мяча – передача – ловля мяча – два шага - бросок мяча в кольцо.	1	6 апреля - Международный день спорта. 6 апреля 1896 года на Мраморном стадионе в Афинах в присутствии 80 тысяч зрителей торжественно открылись первые в современной истории Олимпийские игры.
52	Закрепить сочетание элементов: ведение мяча – передача – ловля мяча – два шага – бросок мяча в кольцо.	1	8 апреля 1992 года родился Сергей Александрович Устюгов. Российский лыжник. Олимпийский чемпион. Двукратный победитель многодневной гонки Тур де Ски. Трёхкратный Чемпион мира среди молодёжи, пятикратный Чемпион мира среди юниоров. Заслуженный мастер спорта России.
53	Совершенствовать сочетание элементов: ведение мяча – передача – ловля мяча – два шага – бросок мяча в кольцо.	1	15 апреля 1983 года родился Ковальчук Илья Валерьевич. Российский хоккеист. Двукратный чемпион мира. Двукратный обладатель кубка Гагарина. Олимпийский чемпион.
54	Совершенствовать сочетание элементов: ведение мяча – передача – ловля мяча – два шага – бросок мяча в кольцо.	1	18 апреля 1922 года основан футбольный клуб Спартак Москва. Самый титулованный футбольный клуб России. 12-кратный чемпион СССР, 10-кратный чемпион России, 10-кратный обладатель Кубка СССР, 4-кратный обладатель Кубка России, обладатель Суперкубка России.
55	Разучить сочетание элементов: передача мяча – прием мяча – ведение мяча – два шага – бросок мяча в кольцо.	1	19 апреля 1985 года родился российский скелетонист - Александр Владимирович Третьяков. Первый в истории скелетона России Олимпийский чемпион.

			ский чемпион, Чемпион мира, двукратный обладатель Кубка мира. Двукратный Чемпион Европы, двукратный Чемпион мира среди юниоров, многократный Чемпион России. Заслуженный мастер спорта России.
56	Закрепить сочетание элементов: передача мяча – прием мяча – ведение мяча – два шага – бросок мяча в кольцо.	1	20 апреля 1958 года родился Вячеслав Александрович Фетисов. Двукратный Олимпийский чемпион. Семикратный Чемпион мира. Трёхкратный обладатель Кубка Стэнли (дважды в качестве игрока и один раз в качестве тренера). Является одним из 6 членов символической сборной столетия Международной федерации хоккея. Член «Тройного золотого клуба». Включён в Зал славы ИИХФ и в Зал хоккейной славы в Торонто. Заслуженный мастер спорта СССР. Заслуженный тренер России.
57	Совершенствовать сочетание элементов: передача мяча – прием мяча – ведение мяча – два шага – бросок мяча в кольцо.	1	25 апреля 1952 года родился Владислав Александрович Третьяк. Лучший хоккеист XX века по версии Международной федерации хоккея. 5 раз признавался лучшим хоккеистом СССР, трижды лучшим хоккеистом Европы, четырежды лучшим вратарем мировых первенств. Олимпийский чемпион. Чемпион мира.
58	Совершенствовать сочетание элементов: передача мяча – прием мяча – ведение мяча – два шага – бросок мяча в кольцо.	1	29 апреля 1923 года основан Центральный спортивный клуб Армии (ЦСКА).
Легкая атлетика		10	
59	ИОТ и ТБ на уроках легкой атлетики. Разучить технику метания малого мяча с места в цель. Броски большого мяча (1 кг) на дальность из положения сидя на полу.	1	1 мая Международный день солидарности трудящихся.
60	Разучить технику прыжка в длину с места. Закрепить технику метания малого мяча с места в цель.	1	2 мая 1943 года в Сталинграде состоялся футбольный матч между сборной города и московским «Спартаком» Сталинград пережил тяжелое

			<p>время, именно здесь состоялась битва, имевшая переломное значение в Великой Отечественной войне. В начале февраля остатки фашистских соединений, участвовавших в наступлении, были разгромлены.</p> <p>Чтобы поднять дух жителей, было решено провести футбольный матч, приурочив его к майским праздникам. Пригласили московский «Спартак», в то время участвовавший в первенстве Москвы.</p> <p>Сборную Сталинграда собирали по всему городу, на местном стадионе «Азот» построили деревянную трибуну. Хозяева поля победили - 1:0. Понаблюдать за игрой собралось больше десяти тысяч человек, в том числе зарубежные журналисты.</p>
61	Закрепить технику прыжка в длину с места. Совершенствовать технику метания малого мяча с места в цель.	1	<p>7 мая 1983 года родился Александр Геннадьевич Легков. Российский лыжник. Олимпийский чемпион. Победитель многодневной лыжной гонки Тур-де-Ски 2013 года. Заслуженный мастер спорта России.</p> <p>7 мая 1951 года СССР принят в МОК.</p>
62	Совершенствовать технику прыжка в длину с места. Разучить технику высокого старта.	1	9 мая – День Победы.
63	Закрепить технику высокого старта. Бег 20 м. с высокого старта.	1	<p>16 мая 1955 года родилась Ольга Корбут. Заслуженный мастер спорта СССР. 4-кратная Олимпийская чемпионка. 2-кратный серебряный призёр Олимпийских игр в упражнениях на брусьях и бревне. 3-кратная Чемпионка мира.</p>
64	Совершенствовать технику высокого старта. Бег 30 м. с высокого старта.	1	<p>21 мая 1904 года в Париже была основана Международная федерация футбола (ФИФА).</p>
65	Совершенствовать технику высокого старта. Челночный бег 3x10 м. с высокого старта.	1	<p>21 мая 1960 года родился Сальников Владимир. Заслуженный мастер спорта СССР. 4-кратный олимпийский чемпион в плавании. 4-кратный чемпион мира в плавании вольным стилем.</p>
66	Челночный бег 4x9 м. с	1	22 мая 1936 года стартовал первый

	высокого старта. Разучить технику метания малого мяча на дальность.		чемпионат Советского Союза по футболу.
67	Закрепить технику метания малого мяча на дальность. Развитие выносливости: бег в чередовании с ходьбой до 10 мин.	1	27 мая 1934 года вышло специальное постановление Центрального Исполнительного Комитета СССР «Об установлении звания Заслуженного мастера спорта» для присвоения «выдающимся мастерам — активным строителям советской физической культуры».
68	Развитие выносливости: бег в чередовании с ходьбой до 10 мин. Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность.	1	31 мая 1942 года в блокадном Ленинграде на стадионе «Динамо» на Крестовском острове состоялся футбольный матч между командами «Динамо» и Ленинградского металлического завода. 31 мая 1970 года на чемпионате мира по футболу в Мексике ФИФА впервые позволила командам проводить замены в ходе игры. Во втором тайме матча открытия турнира Мексика — СССР полузащитник сборной Советского Союза Анатолий Пузач заменил Виктора Серебряникова и, таким образом, вошел в историю футбола, как первый в истории футбола игрок, вышедший на замену на чемпионатах мира.
Итого за год:		68	