Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Владимира
«Средняя общеобразовательная школа № 31
имени Героя Советского Союза С.Д.Василисина»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО учителей
физической культуры и ОБЖ

_____ Т.А. Нарышкина

Протокол №1 от 29.08.2023

ГРИГОРЬЕВА ТАТЬЯНА ВЯЧЕСЛАВОВНА

Подписано цифровой подписью: ГРИГОРЬЕВА ТАТЬЯНА ВЯЧЕСЛАВОВНА
Дата: 2023.09.20 10:10:42 +03'00'

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ Т.В. Григорьева

Приказ №315 от 30.08.2023

Рабочая программа по Физической культуре

Среднее общее образование, 4 класс

Количество часов — 70

Рабочую программу составил

учитель Хлебущёв Е.В.

г. Владимир
2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё

отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно -ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии
национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

- «Знания о физической культуре».
- «Способы самостоятельной деятельности».
- «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе — 70 ч (два часа в неделю)

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru
www.school.edu.ru
https://uchi.ru

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения в танце.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача;

приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются 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, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончанию четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать движение в танце в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в длину;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Для реализации системы оценивания используются следующие оценочные материалы:

класс	Автор, название, издательство, год выпуска
1-4 классы	1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях – Москва: Просвещение 2014 2. В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. ФГОС. Учебник для общеобразовательных учреждений просвещение, 2014 3. Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. -М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2015. 4. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 1-2 ступень

Оценочные материалы

№	Нормативы	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	«Челночный бег» 3х10 м (сек)	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
2	Бег 30 м (сек)	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
3	Бег 1000 м (мин, сек)	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
4	Прыжок в длину с места (см)	185	140	130	170	140	120
5	Прыжок в высоту способ перешагивания (см)	90	85	80	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	90	80	70	100	90	80

7	**Подтягивание на перекладине (раз)**	**5**	**3**	**1**			
8	**Метание т/м (м)**	**21**	**18**	**15**	**18**	**15**	**12**
9	**Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)**	**28**	**25**	**23**	**33**	**30**	**28**
10	**Приседания за (кол-во раз/мин)**	**44**	**42**	**40**	**42**	**40**	**38**
11	**Многоскоки – 8 прыжков м.**	**15**	**14**	**13**	**14**	**13**	**12**
12	**Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).**	**7**	**5**	**3**	**6**	**4**	**2**

Тематическое планирование

4 класс (70 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	практ. рабоы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1	0	1				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
2.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1		разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	4	0	4		обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»;		
2.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	7	0	7		знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах	6	0	6		наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	двухшажным попеременным ходом					элементами скользящего и ступающего шага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;		
2.7	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4	0	4		наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);; разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;; обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);; обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.8	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	3	0	3		наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);; наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						во время падения и подъёма;; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);; разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона;		
2.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	2	0	2		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	2	0	2		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированн-ые прыжковые упражнения	10	0	10		разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	10	0	10		наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);; разучивают передвижение равномерной ходьбой с	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;		
2.13	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	19	0	19		наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		67	0	67				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура								
3.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2		знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; физической подготовки для самостоятельных занятий:;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2	0	2				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	0	70				

Календарно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год

№	Тема урока	Количество часов			Дата по плану	Дата по факту	**Виды, формы контроля**
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
Модуль «Лёгкая атлетика»							
1	Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. Возрождение Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
2	Теоретические сведения "Понятие спринт, средние и длинные дистанции". Бег на 30 метров. Старт из различных положений	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
3	Учет по бегу на 30 м.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
4	Учет по бегу на 60 метров. Прыжки в длину с места	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
5	Учет прыжков в длину с места.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
6	Метание малого мяча с места в горизонтальную цель.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
7	Метание мяча на дальность	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
8	Учет техники метания мяча	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
9	Челночный бег 3*10.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
10	Подвижные игры на развитие выносливости	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**

11	Игры эстафеты с бегом и прыжками. Прыжки в длину с разбега	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
12	Многоскоки. Преодоление естественных препятствий	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
13	Режим дня и личная гигиена человека.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
14	Прыжки в длину с разбега.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
15	Учет техники прыжка в длину с разбега	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
16	Длительный равномерный бег. Подвижные игры	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
17	Учет бега на выносливость (1000 метров).	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
18	Подвижные игры: «Мяч соседу», «Подвижная цель»	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
19	Подвижные игры с мячом	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
Модуль "Гимнастика с основами акробатики"							
20	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
21	Ознакомления с техникой выполнения акробатических упражнений (кувырок вперед, стойка на лопатках)	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
22	Акробатические упражнения - кувырок вперед, стойка на лопатках	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
23	Учет техники кувырка вперед	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
24	Учет акробатического упражнения - стойка на лопатках	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
25	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
26	Учет техники выполнения упражнения "мост" Упражнения в равновесии на бревне, танцевальный шаги.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
27	Учет прыжков через скакалку за 1 мин.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**

28	Учет по подтягиванию	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
29	Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие гибкости.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
30	Развитие гибкости и ловкости.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
31	Учет по подниманию туловища за 30 секунд	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
32	Преодоление полосы препятствий	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
33	Подвижные игры по выбору учащихся.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
Модуль "Лыжная подготовка"							
34	Инструктаж по Т.Б. и значение занятий лыжной подготовкой	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
35	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах..	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
36	Техника скользящего шага.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
37	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Отработка техники скользящего шага.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
38	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
39	Повороты на месте переступанием	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
40	Подъем и спуск со склона.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
41	Техника торможения и поворотов на лыжах	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
42	Прохождение отрезков 100, 200 м в быстром темпе.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
43	Подвижные игра на лыжах	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
44	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**

45	Подвижные игры и эстафеты на лыжах	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
46	Совершенствование ранее изученных ходов	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
47	Подвижные игра на лыжах. Подведение итогов занятий на лыжах	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
Модуль "Подвижные игры"							
48	Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных и подвижных игр.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
49	Подвижные игры сперебежками	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
50	Подвижные игры с мячом	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
51	Подвижные игры сперебежками	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
52	Подвижные игры с мячом	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
53	Подвижные игры с прыжками	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
54	Подвижные игры на основе легкой атлетики	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
55	Подвижные игры с прыжками	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
56	Подвижные игры на основе легкой атлетики	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
57	Подвижные игры на основе баскетбола	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
58	Подвижные игры на основе баскетбола	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
59	Подвижные игры по выбору учащихся.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
Модуль "Лёгкая атлетика"							
60	Правила Т.Б. при занятиях на школьном стадионе. Подвижные игры на основе легкой атлетики.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**

61	Учет по бегу на 30 метров	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
62	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		**0**	**1**			
63	Учет по бегу на 60 метров	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
64	Бег из различных стартовых положений.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
65	Учет челночного бега 3х10	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
66	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
67	Учет по прыжкам в длину с места	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
68	Метание мяча. Подвижная игра "Кто дальше бросит"	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
69	Учет бега на выносливость (1000 метров).	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
70	Подвижные игры на основе легкой атлетики. Подведение итогов года.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**