

Муниципальное образование Ейский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №20 имени Героя Советского Союза
И.В. Гаврилова г. Ейска
муниципального образования Ейский район

Утверждено
решением педсовета
от августа 2023 года
протокол № «1»
председатель педсовета
_____ Ю.В. Фарсобин

Рабочая программа

По физической культуре

Уровень образования: начальное общее образование 3-4 классы

Количество часов: 3-4 классы, в году 68ч, в неделю 2 часа.

Учителя: Донцова Светлана Афанасьевна

Программа разработана в соответствии и на основе:

ФГОС ООО, Примерной образовательной программы начального общего образования,
авторской программы по физической культуре для учащихся 1-4 классов. В.И. Лях – М.: Просвещение 2019г.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования по предмету физическая культура учащиеся:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности;

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

·приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

·освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Освоение курса «Физическая культура» вносит существенный вклад в достижение **личностных результатов** начального образования определяемых в «Программе воспитания» МБОУ СОШ №20 им. Героя Советского Союза И. В. Гаврилова, а именно:

1.Гражданское воспитание :

-создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;

-развитие культуры межнационального общения;

-формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;

-воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

-формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности;

2.Патриотическое воспитание:

-формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества,

-начальную форму ориентации обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России

3.Духовно- нравственное воспитание детей :

-развития у младших школьников нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

-формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;

- формирование у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;
- формирование способности определения модели поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

4. Общекультурное воспитание

- применение уникального российского культурного наследия, в том числе литературного,
- приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;

5. Общеинтеллектуальное направление:

- изучение достоверной информации передовых достижений и открытиях мировой и отечественной науки,

6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья включает:

- формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;

7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение:

- воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
- формирования у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;
- развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
- содействия профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

8. Экологическое воспитание :

-развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;

-воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

3 класс

Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

4 класс

Развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Изучение курса «Физическая культура» играет значительную роль в достижении **метапредметных результатов** начального образования, таких как:

3 класс

Определение общей цели и путей её достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Осуществлять совместный и взаимный контроль в совместной деятельности.

4 класс

Готовность конструктивно разрешать конфликты по средствам учёта интересов сторон и сотрудничества. Овладение базовыми предметами и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

При изучении курса «Физическая культура» достигаются следующие **предметные результаты**:

3 класс

Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок данными мониторинга здоровья (рост, масса тела) Показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

4 класс

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

Выпускник научится:

Знания о физической культуре

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание обучения

3 класс (68часов)

Знания о физической культуре(1 час)

Физическая культура (1 час)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры(1 час)

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения (1 час)

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности (3 часа)

Самостоятельные занятия(1 час)

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1час)

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения (1 час)

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование (96 часа)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(2 часа)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность(94 час)

Гимнастика с основами акробатики (18часов)

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки;

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика(31 час)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры (45 часов)

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале кроссовой подготовки: эстафеты, с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

ГТО

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

4 класс (68 часов)

Знания о физической культуре(1 час)

Физическая культура (1 час)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Из истории физической культуры(1 час)

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения (1 час)

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности (3 часа)

Самостоятельные занятия(1 час)

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 час)

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения (1 час)

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование (96 часа)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(2 часа)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность(94 часа)

Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты;

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика(31 час)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры (45 часов)

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале кроссовой подготовки: эстафеты, с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

ГТО

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне « (ГТО)».

**Тематическое планирование с указанием количества часов
3 класс**

Разделы программы	Количество часов	Темы	Основные виды деятельности учащихся	Основные направления воспитательной работы
Знания о физической культуре 2ч.	1 1	Физическая культура Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Физические упражнения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС.	Овладевают правилами техники безопасности. Запоминают историю возникновения физической культуры и соревнований. Учатся самостоятельно изучать различные исторические события в спорте. Учатся регулировать физическую нагрузку по ЧСС. Научатся играть в группе ,соблюдать правила поведения.	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовное и нравственное воспитание детей Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Трудовое воспитание
Способы двигательной (физкультурной) деятельности 2ч.	1 1	Самостоятельные занятия. Развитие основных физических качеств. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение показателей осанки и физических качеств. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.	Научиться выполнять комплексы физических упражнений для развитие физических способностей. Научатся составлять комплексы упражнений на развитие физических качеств. Самостоятельно выполнять комплексы дыхательных упражнений, гимнастики для глаз. Выполнять различные задания в группе, сотрудничая с другими детьми.	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовное и нравственное воспитание детей Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Трудовое воспитание

<p>Физическое совершенствование 64ч.</p>	<p>2</p> <p>62</p>	<p>Физкультурно - оздоровительная деятельность. Комплексы для утренней зарядки, физкультминуток. Комплекс упражнений по профилактики и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Спортивно – оздоровительная деятельность.</p>	<p>Проявлять терпимость и понимание к одноклассникам. Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки. Осмысливать, как занятия физическими упражнениями помогает человеку стать здоровым и сильным. Способствовать развитию умений и навыков различных видов спорта.</p>	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовное и нравственное воспитание детей Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Трудовое воспитание</p>
	<p>25</p>	<p>Лёгкая атлетика <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; <i>Броски:</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами. <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	<p>Ознакомиться с техникой безопасности на уроках лёгкой атлетики. Научатся выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовное и нравственное воспитание детей Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Трудовое воспитание</p>
	<p>12</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики <i>Организуемые команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. <i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. <i>Акробатические комбинации.</i> Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в</p>	<p>Ознакомиться с историей развития гимнастики. Научатся различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Ознакомятся с техникой безопасности на уроках</p>	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовное и нравственное воспитание детей Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Трудовое воспитание</p>

		<p>положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы, перемахи.</p> <p><i>Гимнастическая комбинация.</i> Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со спуском вперёд ноги.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> с разбега через гимнастического козла.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<p>гимнастики. Научатся новым перестроениям и умению самостоятельно командовать классом</p>	
	25	<p>Подвижные и спортивные игры</p> <p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале кроссовой подготовки:</i> эстафеты, с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p><i>На материале спортивных игр.</i></p>	<p>Понимать и запоминать технику изучаемых движений. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Запоминать новую для себя информацию. Научиться выполнять различные роли на уроках подвижных игр.</p>	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовное и нравственное воспитание детей Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Трудовое воспитание</p>

		<p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>		
ГТО		<p>ГТО изучается в содержании всех разделов программы</p>	<p>Готовятся к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».</p> <p>Научатся следовать режиму организации учебной и внеурочной деятельности для подготовки и сдачи норм ГТО.</p> <p>Наблюдать, анализировать и делать самостоятельно выводы о своей физической подготовке.</p> <p>Критично относиться к своему мнению и договариваться друг с другом и адекватно реагировать на замечания.</p>	<p>Гражданское воспитание</p> <p>Патриотическое воспитание</p> <p>Духовное и нравственное воспитание детей</p> <p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p> <p>Трудовое воспитание</p>
Итого: 68 часов				

**Тематическое планирование с указанием количества часов
4 класс**

Разделы программы	Количество часов	Темы	Основные виды деятельности учащихся	Основные направления воспитательной работы
Знания о физической культуре 2ч	1 1	<p>Физическая культура <i>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями</i> организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Из истории физической культуры. <i>История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</i></p> <p>Физические упражнения. <i>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и</i></p>	<p>Научатся определять и кратко характеризовать физическую культуру как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры, не стесняясь сверстников.</p> <p>Учатся различать разные физические качества и подбирать к ним упражнения.</p>	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовное и нравственное воспитание детей Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Трудовое воспитание</p>

		её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности 2ч.	1 1	Самостоятельные занятия. <i>Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня.</i> Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. <i>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</i> Самостоятельные игры и развлечения. <i>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</i>	Научатся оставлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. П: научиться самостоятельно определять пульс. Научиться измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Изучат комплексы упражнений, подвижные игры и научатся организовывать самостоятельные занятия со сверстниками	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовное и нравственное воспитание детей Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Трудовое воспитание
Физическое совершенствование 64ч.	2 62ч.	Физкультурно -оздоровительная деятельность. <i>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</i> Спортивно –оздоровительная деятельность.	Научатся составлять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Составлять комплексы упражнений на развитие физических качеств. Самостоятельно выполнять комплексы дыхательных упражнений, гимнастики для глаз. Выполнять различные задания в группе, сотрудничая с другими	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовное и нравственное воспитание детей Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Трудовое воспитание

			детьми.	
	23ч.	<p>Лёгкая атлетика</p> <p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	<p>Учатся описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>Гражданское воспитание</p> <p>Патриотическое воспитание</p> <p>Духовное и нравственное воспитание детей</p> <p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p> <p>Трудовое воспитание</p>
	16ч.	<p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики (25часов)</i></p> <p><i>Организирующие команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i> Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой</p>	<p>Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>изучают новые гимнастические задания.</p> <p>Изучают историю гимнастики.</p> <p>Учатся описывать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Учатся выполнять страховку и само страховку.</p> <p>Ознакомятся с техникой</p>	<p>Гражданское воспитание</p> <p>Патриотическое воспитание</p> <p>Духовное и нравственное воспитание детей</p> <p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p> <p>Трудовое воспитание</p>

		<p>на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы, перемахи.</p> <p><i>Гимнастическая комбинация.</i> Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> с разбега через гимнастического козла.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<p>безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Научатся новым перестроениям и умению самостоятельно командовать классом</p>	
	23	<p>Подвижные и спортивные игры</p> <p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале спортивных игр.</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p>	<p>Научатся осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в</p>	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовное и нравственное воспитание детей Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Трудовое воспитание</p>

		<p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола</p>	подвижных играх	
ГТО		ГТО изучается в содержании всех разделов программы	<p>Готовиться к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».</p> <p>Самостоятельно готовиться дома к выполнению тестовых заданий.</p> <p>Прислушиваться к мнению и советам учителя и одноклассников и делать нужные для себя выводы</p>	<p>Гражданское воспитание</p> <p>Патриотическое воспитание</p> <p>Духовное и нравственное воспитание детей</p> <p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p> <p>Трудовое воспитание</p>
Итого 68 часов				

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей эстетического цикла,
технологии, ОБЖ и физической
культуры МБОУ СОШ № 20
от 29.08.2023 года № 1

_____ О.К.Тимошенко
подпись руководителя МО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Т.В. Муха
подпись Ф.И.О.

29.08. 2023 года

