

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; 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 (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 <b>2ч.</b>	<b>1</b>  <b>1</b>	<p><b>Физическая культура</b> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p><b>Из истории физической культуры.</b> История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p><b>Физические упражнения.</b> Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС.</p>	<p>Овладевают правилами техники безопасности.</p> <p>Запоминают историю возникновения физической культуры и соревнований.</p> <p>Учатся самостоятельно изучать различные исторические события в спорте.</p> <p>Учатся регулировать физическую нагрузку по ЧСС.</p> <p>Научатся играть в группе ,соблюдать правила поведения.</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>
Способы двигательной (физкультурной) деятельности <b>2ч.</b>	<b>1</b>  <b>1</b>	<p><b>Самостоятельные занятия.</b> Развитие основных физических качеств.</p> <p><b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Измерение показателей осанки и физических качеств.</p> <p><b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Организация и проведение подвижных игр.</p>	<p>Научиться выполнять комплексы физических упражнений для развитие физических способностей.</p> <p>Научатся составлять комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Самостоятельно выполнять комплексы дыхательных упражнений, гимнастики для глаз.</p> <p>Выполнять различные задания в группе, сотрудничая с другими детьми.</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>Физическое совершенствование <b>64ч.</b></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>62</b></p>	<p><b>Физкультурно - оздоровительная деятельность.</b> Комплексы для утренней зарядки, физкультминуток. Комплекс упражнений по профилактики и коррекции нарушений осанки.</p> <p><b>Спортивно – оздоровительная деятельность.</b></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><b>25</b></p>	<p><b>Лёгкая атлетика</b> <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><b>12</b></p>	<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b> <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 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>гимнастики.</p> <p>Научатся новым перестроениям и умению самостоятельно командовать классом</p>	
	25	<p><b>Подвижные и спортивные игры</b></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.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Запоминать новую для себя информацию.</p> <p>Научиться выполнять различные роли на уроках подвижных игр.</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><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>		
<b>ГТО</b>		<p><b>ГТО</b> 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>
<b>Итого: 68 часов</b>				

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

<b>Разделы программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Темы</b>	<b>Основные виды деятельности учащихся</b>	<b>Основные направления воспитательной работы</b>
Знания о физической культуре <b>2ч</b>	<b>1</b>          <b>1</b>	<p><b>Физическая культура</b> <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><b>Из истории физической культуры.</b> <i>История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</i></p> <p><b>Физические упражнения.</b> <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 <b>2ч.</b>	<b>1</b>          <b>1</b>	<b>Самостоятельные занятия.</b> <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>  <b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> <i>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</i> <b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> <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 <b>64ч.</b>	<b>2</b>          <b>62ч.</b>	<b>Физкультурно -оздоровительная деятельность.</b> <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>  <b>Спортивно –оздоровительная деятельность.</b>	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.	
	<b>23ч.</b>	<p><b>Лёгкая атлетика</b></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>
	<b>16ч.</b>	<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></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 виса 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><b>Подвижные и спортивные игры</b></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	
<b>ГТО</b>		<b>ГТО</b> 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>
<b>Итого 68 часов</b>				

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

