

Документ подписан электронной подписью.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 18»

(МБОУ «СОШ № 18»)

Рассмотрено
На заседании ШМО
Руководитель
МО _____
Протокол №
от 28.08.2023 г.

Принято
Педагогическим советом
Протокол №
От 28.08.2023г.

Утверждено
Директор МБОУ «Средняя
Общеобразовательная
школа №18»
_____ Улитушкина Т.А.
Приказ № 296 –«О»
От 31.08.2023 г.

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
3-4 класс**

Составитель:
учителя МБОУ «СОШ №18»
Петькова М.А.
Кононенко Т.Ф.

Новокузнецкий городской округ, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников 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 обучающихся. 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 обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся 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 обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Реализация данной цели связана с решением **следующих образовательных задач**:

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся 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 физкультурминуток 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

Документ подписан электронной подписью.

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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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 обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся 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 программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. 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 по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет 136ч (2 часа в неделю в каждом классе) : в 3 классе – 68 часов, в 4 классе – 68 часов.

Документ подписан электронной подписью.

Для реализации программы используются пособия из УМК для педагога и обучающихся.

Для педагога:

- учебное пособие. Физическая культура: 1-4 классы Автор А.П.Матвеев Москва Просвещение, 2021г Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы Авт.-сост. А.П.Матвеев, -Москва Просвещение, 2014г

Для обучающихся:

- учебник. Физическая культура, 2,3,4 класс/А.П.Матвеев., Москва «Просвещение» 2019; Учебник. Физическая культура: 3-4 классы Автор А.П. Матвеев Москва Просвещение 2021.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет:

- Федеральный портал " Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.r>

<https://fiz-ra-ura.jimdotroe.comhttps://урок.рф>

Учебное оборудование:

- ноутбук

Оборудование для проведения практических работ:

- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые, скакалки, маты, обручи, скамейки, навесные перекладины, шведская стена, стойки, фишки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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;

Документ подписан электронной подписью.

- 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.

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закалывающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.
- 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.

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
- 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 опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

Документ подписан электронной подписью.

- 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

- **Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.
- **Способы самостоятельной деятельности.** Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.
- **Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.
- **Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.
- Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.
- Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.
- Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

- Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.
- Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.
- *Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств, средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.
- *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. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».
- Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. 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

Документ подписан электронной подписью.

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Тема/раздел	Количество часов, отводимых на освоение темы	Виды учебной деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания.
1.1	Физическая культура у древних народов	1	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунках.	Воспитание устойчивого интереса к физической культуре древних народов
Итого по разделу		1		
2.1	Виды физических упражнений	0.5	Повторяют виды физических упражнений.	Воспитание устойчивого интереса и потребности систематических занятий физической культуры
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.25	Узнают о правилах измерения пульса.	Формирование установки на здоровый образ жизни
2.3	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической	0.25	Получают представление о дозировке физической	Формирование установки на здоровый образ

	культурой		нагрузки.	жизни
Итого по разделу		1		
3.1	Закаливание организма	1	Анализируют правила безопасности при закаливании.	Закаливание и укрепления организма
3.2	Дыхательная гимнастика	1	Выполняют упражнения на дыхательную гимнастику.	Формирование установки на здоровый образ жизни
3.3	Зрительная гимнастика	1	Выполняют упражнения для профилактики зрения.	Формирование установки на здоровый образ жизни
Итого по разделу		3		
4.1	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	1	Точно выполняют строевые команды	воспитание организованности, дисциплинированности
4.2	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i>	1	Осваивают технику лазанья по канату	Воспитание упорства, терпения, выдержки в развитии физических качеств
4.3	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</i>	2	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Осваивают данные упражнения, предупреждают появление ошибок, исправляют их, оказывают помощь сверстникам.	Воспитание упорства, терпения, выдержки в развитии физических качеств
4.4	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке</i>	2	Осваивают технику лазанья, предупреждают появление ошибок.	Воспитание личной ответственности
4.5	<i>Модуль "Гимнастика</i>	2	Выполняют прыжки	Воспитание

.	с основами акробатики". Прыжок и через скакалку		через скакалку.	упорства, терпения, выдержки, трудолюбия в развитии физических качеств
4.6	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	2	Осваивают технику ритмических движений, предупреждая появление ошибок.	Воспитание устойчивого интереса и потребности систематических занятий физической культуры
4.7	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок.	Воспитание грации, эстетики, красоты движений, чувства ритма
4.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	3	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей	Содействовать воспитанию взаимодействия в коллективе
4.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	3	Выполняют броски набивного мяча для развития силовых способностей.	Содействовать воспитанию устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	12	Применяют и выполняют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.	Содействовать воспитанию волевых качеств, внимания, сосредоточенности
4.11	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	8	Выполняют упражнения на технику передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом	Воспитание устойчивого интереса и потребности систематических занятий физической культуры
4.12	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	2	Выполняют повороты на лыжах способом переступания	Содействовать воспитанию устойчивого интереса к занятиям

				физическими упражнениями
4.1 3.	Модуль "Плавание". Техника безопасности на уроках плавания. Разные стили плавания.	2	Изучают технику безопасности на уроках плавания. Знакомятся с разными стилями плавания.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
4.1 4.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности.	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.	Формирование установки на здоровый образ жизни
4.1 5.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	10	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Формирование и сплочение классных коллективов
4.1 6.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	11	Знакомятся с разными спортивными играми.	Воспитание чувства коллективизма Воспитание чувства взаимовыручки.
Итого по разделу		63		
5.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	В процессе урока	демонстрировать прирост показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Формирование установки на здоровый образ жизни
Итого по разделу				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема/раздел	Количество часов, отводимых	Виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом рабочей программы
-------	-------------	-----------------------------	-------------------------------	---

		на освоение темы		воспитания.
1.1	Из истории развития физической культуры в России	0.5	Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.	Воспитание устойчивого интереса к истории развития физической культуры в России
1.2	Из истории развития национальных видов спорта	0.5	Изучают историю развития национальных видов спорта.	Воспитание устойчивого интереса к истории развития национальных видов спорта
Итого по разделу		1		
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0.25	Готовят комплексы упражнений для развития физических качеств.	Воспитание стремления к здоровому образу жизни
2.2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0.25	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.	Воспитание стремления к здоровому образу жизни
2.3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	0.25	Выполняют тесты по физической подготовленности.	Формирование установки на здоровый образ жизни
2.4	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	0.25	Дают оценку своим знаниям о самостоятельной помощи и взаимопомощи.	Воспитание товарищества, взаимовыручки, милосердия
Итого по разделу		1		
3.1	Упражнения для профилактики	2	Выполняют комплексы	Воспитание стремления к

	нарушения осанки		упражнений для профилактики нарушения осанки.	здоровому образу жизни
3.2	Закаливание организма	1	Повторяют правила закаливания организма.	Закаливание и укрепления организма
Итого по разделу		3		
4.1	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	Повторяют технику безопасности для предупреждения травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	Воспитание культуры безопасного отношения к себе, к окружающим
4.2	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Акробатическая комбинация	3	Изучают акробатические комбинации.	Содействовать воспитанию устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями
4.3	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Опорный прыжок	2	Изучают технику опорного прыжка.	Воспитание смелости, решительности, упорства
4.4	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Упражнения на гимнастической перекладине	2	Изучают технику выполнения упражнения на гимнастической перекладине	Проявлять волю во время выполнения физических упражнений
4.5	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Танцевальные упражнения	2	Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок.	Содействовать воспитанию устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4.6	<i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i> . Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	Повторяют технику безопасности на уроках л/а.	Воспитание культуры безопасного отношения к себе, к окружающим
4.7	<i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i> . Упражнения	3	Разучивают технику выполнения прыжка в высоту с разбега.	Соблюдать ТБ при выполнении прыжковых

	ния в прыжках в высоту с разбега			упражнений
4.8	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения</i>	11	Разучивают специальные беговые упражнения.	Быть вежливыми при выполнении задания
4.9	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность</i>	3	Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре	Содействовать воспитанию устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями
4.1 0.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой</i>	1	Повторяют технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	Воспитание культуры безопасного отношения к себе, к окружающим
4.1 1.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом</i>	9	Совершенствуют передвижения на лыжах одношажным ходом.	Воспитывать и проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении задач, возникающих в процессе игры.
4.1 2	<i>Модуль "Плавание". Правила поведения на воде. Техника выполнения скольжения на воде. Игровые упражнения на воде.</i>	2	Повторяют правила поведения на воде. Изучают технику скольжения на воде. Узнают правила выполнения игровых упражнений на воде.	Воспитание культуры безопасного отношения к себе и окружающим.
4.1 3.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</i>	0.5	Повторяют технику безопасности по подвижным играм.	Воспитание бережного отношения к себе и к окружающим
4.1 4.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях спортивными играми</i>	0.5	Повторяют технику безопасности по спортивным играм.	Воспитание стремления к здоровому образу жизни
4.1 5.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Правила</i>	1	Повторяют правила разных спортивных игр.	Воспитание культуры безопасного

	спортивных игр.			отношения к себе, к окружающим
4.1 6.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Подвижные игры общефизической подготовки	4	Используют подвижные игры для развития физических качеств.	Воспитание чувства коллективизма
4.1 7.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Технические действия игры волейбол	5	Изучают технические действия игры волейбол.	Формирование и сплочение классных коллективов
4.1 8.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Технические действия игры баскетбол	7	Изучают технические действия игры баскетбол.	Воспитание чувства коллективизма. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
4.1 9.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Технические действия игры футбол	5	Изучают технические действия игры футбол.	Формирование и сплочение классных коллективов
Итого по разделу		63		
5.1	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	В процессе урока	демонстрировать прирост показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Формирование установки на здоровый образ жизни
Итого по разделу				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

Документ подписан электронной подписью.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:	Подпись верна
Сертификат:	65E65D7BE282D7A124605A5EFC520A42
Владелец:	RU, Кемеровская область, Новокузнецк, ДИРЕКТОР, МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18", 06039392154, 421800956577, sh18nvkz@yandex.ru, Татьяна Александровна, Улитушкина, Улитушкина Татьяна Александровна
Издатель:	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия:	Действителен с: 18.10.2022 10:23:00 UTC+07 Действителен до: 11.01.2024 10:18:00 UTC+07
Дата и время создания ЭП:	17.10.2023 08:03:12 UTC+07