

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №19 имени Героя Советского Союза

Ивана Петровича Мытарева города Димитровграда

Ульяновской области»

Утверждаю

Директор МБОУ СШ №19
им.И.П.Мытарева

Н.А.Дегтярева

Приказ № 515 от «31» августа 2023г.

Рабочая программа

по физической культуре

для 4 класса(ов)

на 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану всего
102 часов в год; в неделю 3 часа

Составители программы: Ефимова Е.В.,
Гайнуллов В.Ю., Мыс Р.В.

Рассмотрено и одобрено на заседании

ШМО валеологии

Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

Руководитель ШМО:

 Е.В.Ефимова

Согласовано

Заместитель директора по УВР

 Е.С.Волкова
«31» августа 2023г

Димитровград, 2023г

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 4 КЛАСС

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимодействия частей: уроки физической культуры, физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно – массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Знания о физической культуре

* **Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. 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.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

* **Физические упражнения.** 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**

* Самостоятельные занятия. 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 (утренняя зарядка, физкультминутки).

* Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

* Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

* физическое совершенствование

* физкультурно-оздоровительная деятельность. 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. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

* Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

* Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в 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.

- * Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

- * Гимнастическая комбинация. 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.

- * Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

- * 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. 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, 2 кг) на дальность разными способами.

- * Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

- * Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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

- * На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, 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. Народные подвижные игры разных народов.

- * Гандбол: ловля и передача мяча двумя руками, ведение, броски по воротам с заданного расстояния, подвижные игры на материале гандбола. Игры по упрощённым правилам.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 закаливающие 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 универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- 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.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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

К концу обучения в **начальной школе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 4КЛАСС 102 ЧАСА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) по рабочей программе	ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
		Класс	
		4	
1	Базовая часть	74	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать и выполнять технику безопасности во время уроков. Уметь играть в подвижные игры. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Подвижные игры	20	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	23	
1.4	Легкоатлетические упражнения	23	
1.5	Лыжная подготовка	8	
2	Вариативная часть	28	
2.1	Прикладно-ориентированная физическая культура	28	
	ИТОГО:	102	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 4 КЛАСС 102 ЧАСА

№ ур ока	Дата		Тема урока	Кол- во часов	Вид контроля	Примечание
	План	Факт				
1			Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование	1		

			построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Разучивание общеразвивающих упражнений для комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра «Салки»			
2			Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель»	1		
3			Совершенствование строевых упражнений. Развитие двигательных качеств: бег на 30 м (скорость)	1		
4			Развитие двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки»	1		
5			Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XVII – XIX вв. и ее значением для подготовки солдат русской армии. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра эстафета «За мячом противника»	1		
6			Совершенствование техники бега. Развитие двигательных качеств: бег 1000 метров.	1		
7			Развитие двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»	1		
8			Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно – силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву»	1		
9			Развитие двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.	1		
10			Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание»	1		
11			Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Удочка»	1		
12			Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания,	1		

			мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка»			
13			Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений. Развитие двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Посадка картофеля»	1		
14			Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики.	1		
15			Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне (скамейке)	1		
16			Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях Игра «Попрыгунчики – воробушки»	1		
17			Развитие двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка»	1		
18			Совершенствование кувырков. Игра «Ниточка и иголочка»	1		
19			Развитие двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырков вперед. Подвижная игра «Перемена мест»	1		
20			Совершенствование упражнений в полосе препятствий. Развитие скоростно – силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее»	1		
21			Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. Подвижная игра «Салки с мячом»	1		
22			Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков»	1		

23			Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал – садись»	1		
24			Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	1		
25			Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	1		
26			Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему»	1		
27			Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в минибаскетб	1		
28			Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини – баскетбол.	1		
29			Развитие двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини – баскетбол	1		
30			Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо»	1		
31			Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини – баскетбол.	1		
32			Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини – баскетбол	1		
33			Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини – футбол	1		
34			Развитие двигательных качеств: броски набивного мяча из – за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	1		
35			Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие	1		

			координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини – футбол.			
36			Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом	1		
37			Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.	1		
38			Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	1		
39			Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет»	1		
40			Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью	1		
41			Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м	1		
42			Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах, Подвижная игра «Покатись через ворота»	1		
43			Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время	1		
44			Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без них	1		
45			Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах	1		
46			Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловли мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»	1		
47			Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол	1		
48			Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	1		

49			Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол	1		
50			Обучение упражнениям с мячом в парах: -верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	1		
51			Совершенствование «стойка волейболиста». Игра в пионербол.	1		
52			Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча собственным подбрасыванием ; - прием с верху и передача мяча после набрасывания партнерам	1		
53			Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола	1		
54			Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1		
54			Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе	1		
55			Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «Заморозки»	1		
56			Обучение упражнениям на гимнастическом бревне (скамейке) (на носках, приставным шагом, выпадами). Подвижная игра «Заморозки»	1		
57			Совершенствование упражнений на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Ноги на весу»	1		
58			Развитие двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Мышеловка»	1		
59			Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком. Подвижная игра «Мышеловка»	1		
60			Развитие двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Охотники и утки»	1		
61			Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации в стойке на руках с	1		

			опорой о стену. Подвижная игры «Вышибалы»			
62			Обучение упражнениям на перекладине в связке. Развитие координации, ловкости, внимание в серии кувырков вперед. Подвижная игра «Метко в цель»	1		
63			Развитие двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стральниковой. Подвижная игра «Третий лишний»	1		
64			Обучение гимнастике для глаз. Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат). Подвижная игра «Удочка»	1		
65			Совершенствование упражнений гимнастики для глаз. Развитие двигательных качеств: броски набивного мяча из – за головы. Развитие внимания, мышления, координации посредством упражнений акробатики в комбинации .	1		
66			Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Разучивание игровых действий эстафет с преодолением препятствий элементов акробатики.	1		
67			Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением высокого старта. Подвижная игра «Невод»	1		
68			Развитие двигательных качеств: челночный бег 3+10 метров. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Игра «Ловишка, поймай ленту»	1		
67			Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных положений и различными способами в парах и в кругу. Игра в мини-футбол.	1		
68			Развитие двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Охотники и утки»	1		
69			Развитие двигательных качеств: метание теннисного мяча на	1		

			дальность. Подвижная игра «Охотники и утки»			
70			Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных положений и различными способами в парах и в кругу. Игра в мини-футбол.	1		
71			Развитие двигательных качеств: бег на 60 м	1		
72			Развитие двигательных качеств: бег на 60 м	1		
73			Развитие двигательных качеств: бег на 1000 м	1		
74			Развитие двигательных качеств: бег на 1000 м	1		
75			Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1		
76			Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		
77			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты			
78			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты			
79			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м			
80			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м			
81			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения			
82			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения			
83			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты			
84			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты			
85			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
86			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на			

			высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
87			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты			
88			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты			
89			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			
90			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			
91			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			
92			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			
93			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			
94			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			
95			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры			
96			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры			
97			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты			
98			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.			

			Эстафеты			
99			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры			
100			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры			
101			Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени			
102			Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Обязательные учебные материалы для ученика:

Учебник Физическая культура. 1-4 класс –В.И.Лях- М.: Просвещение, 2022

Методические материалы для учителя:

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (УТВЕРЖДЕН Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373),

ООП НОО МБОУ СШ №19 им.И.П.Мытарева (Приказ МБОУ СШ №19 им.И.П.Мытарева №511 от 31.08.2023г.)

Рабочая программа воспитания МБОУ СШ №19 им.И.П.Мытарева 2021-2025 годы (Приказ МБОУ СШ №19 им.И.П.Мытарева №569 от 31.08.2022)

Примерная программа по физической культуре для 1-4 классов для общеобразовательных учреждений М.: Просвещение, 2021

Формы учёта программы воспитания в рабочей программе по физической культуре

Рабочая программа воспитания МБОУ СШ №19 им.И.П.Мытарева реализуется, в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
 - демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
 - обращение внимания на ярких деятелей культуры, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;
 - использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы
- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым лицам, произведениям художественной литературы и искусства.
- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ

Приложение

к приказу МБОУ СШ №19 им.И.П.Мытарева

от _____

о внесении изменений

в рабочие программы

Наименование учебного предмета «_____»

Класс _____

Всего количество часов для сокращения _____

Название тем, на которые количество отводимых часов сокращено:

№п/п	Тема	Количество запланированных часов	Количество часов по факту
1			

Всего количество часов для уплотнения _____

Название тем, которые будут уплотнены:

Название тем, которые будут уплотнены:

№п/п	Тема	Количество запланированных часов	Количество часов по факту

Рассмотрено на заседании ШМО _____

Протокол № _____ от _____