

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Муниципальное казённое учреждение "Управление образования администрации муниципального образования "Карсунский район"

## МКОУ Татарскогоренская ОШ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании МО учителей начальных классов	Заместитель директора по УВР	Директор
_____	_____	_____
Кафиятуллова Р.З..	Аллямова С.У.	Фокеева Г.П.
Протокол №1 от 23. 08.23 г.	Протокол №1 от 23.08.23г.	Приказ №68 от 23. 08.23 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Физическая программа»

для 4 классов

Татарские Горенки 2023г.

## Планируемые результаты

### Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### Содержание

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- знать и иметь представление:
  - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
  - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
  - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
  - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
  - вести дневник самонаблюдения;
  - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
  - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
  - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
  - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе (кол-во раз)	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись (кол-во раз)				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта (секунд)	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м (мин. с)	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

км(мин. с)						
------------	--	--	--	--	--	--

## **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. 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 приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед 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 вперед 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 вперед.

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

**Гимнастическая комбинация.** 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 вперед 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 (1кг) 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 легкой 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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Разделы программы	4 класс
<b>Знания о физической культуре</b> (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	
Организация и проведение занятий физической культурой	
Оценка эффективности занятий физической культурой	
Легкая атлетика	33
Гимнастика с основами акробатики	21
Лыжная подготовка	16
Подвижные игры	32
<b>Всего часов</b>	<b>102</b>

### Календарно – тематическое планирование

№ пп	Тема, содержание урока	Кол - во часов	Дата	
			план	факт
Легкая атлетика и кроссовая подготовка 15 часов				
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Когда и как возникла физическая культура и спорт.	1		
2	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш».	1		
3	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Бег 30 м. Современные Олимпийские игры.	1		
4	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
5	<b>Входной контроль.</b> Подтягивания. Прыжки в длину с места.	1		
6	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
7	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Что такое физическая культура.	1		
8	Челночный бег 3х10. Метания мяча. Подтягивания.	1		
9	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
10	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Прыжки через скакалку.	1		
11	Ходьба и медленный бег. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
12	Челночный бег 3х10. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Твой организм.	1		
13	Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
14	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Прыжки в длину с места.	1		
15	Прыжки в длину с места. Интеллектуальная игра «Проверь себя».	1		
Подвижные игры 12 часов				
16	Техника безопасности на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения.	1		
17	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». Сердце и кровеносные сосуды.	1		
18	Эстафеты. Передачи и ловли мяча на месте. Личная гигиена.	1		
19	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1		
20	Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1		
21	Подвижная игра «Волки во рву». Ведение мяча на месте.	1		

22	Ведение мяча на месте. Эстафеты. Закаливание.	1		
23	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». Органы дыхания.	1		
24	Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
25	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
26	Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	1		
27	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1		
Гимнастика с элементами акробатики 21 час				
28	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Группировка присев, сидя, лёжа.	1		
29	Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. Тренировка ума и характера.	1		
30	Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	1		
31	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1		
32	Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	1		
33	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. Спортивная одежда и обувь.	1		
34	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1		
35	Самоконтроль. Медленный бег. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1		
36	Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	1		
37	Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания. Утренняя гимнастика.	1		
38	Лазанье по канату произвольным способом. Лазание по наклонной скамейке.	1		
39	Строевые упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.	1		
40	Лазанье по канату произвольным способом. Первая помощь при травмах. Физкультминутка.	1		
41	Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.	1		
42	Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.	1		
43	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1		
44	Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1		
45	Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.	1		
46	Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1		
47	Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.	1		

48	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по наклонной скамейке.	1		
Лыжные подготовка 16 часов				
49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Безопасное падение на лыжах.	1		
50	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника. Оказание первой помощи при обморожениях.	1		
51	Ступающий шаг (без палок). Передвижение на лыжах без палок.	1		
52	Посадка лыжника. Ступающий шаг (без палок). Одежда и обувь для зимних видах спорта.	1		
53	Ступающий шаг (без палок). Повороты переступанием.	1		
54	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 1км.	1		
55	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).	1		
56	Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1		
57	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (без палок).	1		
58	Скользящий шаг (с палками). Движения руками во время скольжения. Прохождение дистанции 2 км.	1		
59	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	1		
60	Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками). Прохождение дистанции до 2,5 км.	1		
61	Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).	1		
62	Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.	1		
63	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1		
64	Подъём ступающим шагом. Спуск в низкой стойке.	1		
Подвижные игры 20 часов				
65	Техника безопасности на уроке подвижные игры. Эстафеты.	1		
66	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		
67	Эстафеты. Ведения мяча в шаге.	1		
68	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		
69	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1		
70	Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». Бросок мяча 1кг.	1		
71	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1		



72	Подвижная игра «Мяч на полу».Бросок и ловля руками от груди.	1		
73	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1		
74	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1		
75	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1		
76	Строевые упражнения. Подвижная игра «Волки во рву».	1		
77	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1		
78	Подвижная игра «Волки во рву».Ведения мяча в шаге	1		
79	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1		
80	Подвижная игра «Попади в мяч». Бросок и ловля руками от груди.	1		
81	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1		
82	Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
83	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1		
84	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
Легкая атлетика 18 часов				
85	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике Высокий старт. Бег 30 м.	1		
86	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
87	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
88	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
89	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
90	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
91	Высокий старт. Бег 1000 м.	1		
92	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
93	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
94	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
95	Высокий старт. Бег 1000 м.	1		
96	Бег 40 м. Бег 60 м. Метания мяча в цель.	1		
97	<b>Итоговый контроль.</b> Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
98	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
99	Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		

100	Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	1		
101	Наклон вперед из положения сед на полу. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
102	Итоговая игра «Первая помощь при травмах».	1		