

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Татарскогоренская основная школа

**«Рассмотрено»**

Руководитель МО учителей  
начальных классов

\_\_\_\_ Р.З.Кафиятуллова

Протокол № 1

от « 26 » августа 2024 г.

**«Согласовано»**

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_/С.У. Аллямова

Протокол № 1

« 26 » августа 2024 г.

**«Утверждаю»**

Директор школы

\_\_\_\_\_/ Г.П. Фокеева

Приказ №86 от 26.08.2024 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР  
РАЗВИТИЯ  
ОБРАЗОВАНИЯ И  
БУХГАЛТЕРСКОГО УЧЁТА"

МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "  
КАРСУНСКИЙ РАЙОН"

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И БУХГАЛТЕРСКОГО  
УЧЁТА" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "  
КАРСУНСКИЙ РАЙОН" УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

DN: С=RU, S=Ульяновская область, STREET=ул.  
Кубышевца, д.48, L=г.п. Карсун, Т=директор, O=  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР  
РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И БУХГАЛТЕРСКОГО УЧЁТА"  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "КАРСУНСКИЙ  
РАЙОН" УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ, OGRN=1097309000238,  
СНИЛС=12478450277, OIO.1.2.643.100.4=7309905382.

ИИН=730700426145, E=karsun-proo@yandex.ru, G=Сергей  
Иванович, SN=Саймаков, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ  
ОБРАЗОВАНИЯ И БУХГАЛТЕРСКОГО УЧЁТА"  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "КАРСУНСКИЙ  
РАЙОН" УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ"

Основание: Я являюсь автором этого документа  
Местоположение: место подписания

Дата: 2024.10.31 08:26:10+0400

УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ Font Reader Версия: 10.1.3

Рабочая программа  
по физической культуре  
для 4 класса

Учитель: Кафиятуллова Равза Зарифовна  
на 2024- 2025 учебный год

# **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.

К концу обучения в **4 классе** 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**

#### **4 КЛАСС**

К концу обучения в **4 классе** 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 прироста в их показателях

## Содержание

### 4 КЛАСС

#### *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 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.

· 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 км (мин. с)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Название раздела	Количество часов
Легкая атлетика	18
Гимнастика с элементами акробатики	16
Льжная подготовка	18
Подвижные игры	16
Итого	68

### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
Легкая атлетика (18 Часов)				
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Ору в движении. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы, бега. ПИ«К своим флажкам!».	1		
2	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Техника челночного	1		

	бега. П/И «К своим флажкам!».			
3-4	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш». Тестирование челночного бега 3x10м.	2		
5-6	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Техника высокого и низкого старта. Техника финиширования. П/И «Третий лишний»	2		
7	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Техника бега на дистанцию 30-60м.  Подвижная игра «Третий лишний»	1		
8	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Техника выполнения бега на дистанции 1 км. П/И «Караси и щука»	1		
9-10	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Тестирование бега на дистанции 30м.60м. П/И «День-ночь»	2		
11-12	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики. Тестирование.	2		
13-14	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые	2		

	упражнения. Изучение техники метания малого мяча на дальность. П/И «Вышибалы»			
15-16	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Тестирование метания малого мяча на дальность.	2		
17	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Тестирование бега на дистанции 1км.	1		
18	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Эстафеты.	1		
Гимнастика с элементами акробатики.(16 часов)				
19	Техника безопасности на уроке гимнастики. ОРУ на координацию движений. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание. Техники выполнения наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		
20-21	ОРУ в движении и на месте. на координацию движений. Строевые упражнения.  Техника выполнения кувырка вперед. Тестирование наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	2		
22-23	ОРУ в движении и на месте. на координацию движений. Строевые упражнения. Техника выполнения кувырка назад .Кувырок вперед в комбинации .	2		
24-25	ОРУ в движении и на месте. на координацию движений. Строевые упражнения. Техника выполнения прыжка на мостик в упоре. Кувырок назад в комбинации.	2		

26-27	ОРУ в движении и на месте. на координацию движений. Строевые упражнения. Техника выполнения прыжка с мостика через гимнастического козла.	2		
28-29	ОРУ в движении и на месте. на координацию движений. Строевые упражнения. Полоса препятствий с залезанием, перелезанием .	2		
30-31	ОРУ в движении и на месте. на координацию движений. Строевые упражнения. Техника выполнения прыжка на скакалке.  П/И «Удочка»	2		
32-33	ОРУ в движении и на месте. на координацию движений. Строевые упражнения. Техника выполнения колесо. Тестирование прыжка на скакалке.	2		
34	Эстафеты с элементами гимнастики и акробатики.	1		
Лыжная подготовка(18 часов)				
35	Техника безопасность на уроках по лыжной подготовке. Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения торможения «плугом». Ходьба на лыжах 3 круга.	1		
36-37	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника Попеременного двушажного хода. Попеременный двушажный ход 3 круга.	2		
38-39	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника одновременного одношажного хода. П/И «Кто дальше проскользит»	2		
40-41	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения поворота переступанием в движении. одновременный одношажный ход 3 круга . П/И «Веер»	2		
42-43	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения конькового хода. П/И «Быстрый	2		



	лыжник»			
44-45	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Попеременный двушажный ход. Дистанция до 2,5 км	2		
46-47	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника торможение упором. П/И «Кто дальше проскользит?»	2		
48-49	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника поворота с переступанием в движении.  Эстафеты.	2		
50-51	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Игра-эстафета с этапом до 50м на скорость.	2		
52	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. П/И Накаты», «Быстрый лыжник»	1		
Легкая атлетика+ Подвижные игры (16 часов)				
53	Техника безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм, на легкой атлетике. Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения.  Эстафеты с изучением техники выполнения ведения и передачей мяча.  Игра «Школа мяча»	1		
54	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков. Техника выполнения подъема туловища из положения лежа.	1		

55	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения.  Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту.	1		
56-57	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения.  Изучение правил игры «пеонербол»	2		
58	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения.  Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.  Беговые упражнения.  Изучение игры «пеонербол»	1		
59	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения.  Бег до 3 мин.  Изучение игры «пеонербол»	1		
60	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения.  Эстафеты.  Изучение игры «пеонербол»	1		
61	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения.  Бег до 6 минут.  Изучение игры «пеонербол»	1		

62	<p>Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения.</p> <p>Техника выполнения прыжка в длину с 3-х шагов.</p> <p>Изучение игры «пеонербол»</p>	1		
63-64	<p>Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения.</p> <p>Техника выполнения прыжка в длину с 3-х шагов.</p> <p>Изучение игры «пеонербол»</p>	2		
65-66	<p>Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения.</p> <p>Тестирование прыжка в длину с 3-х шагов Изучение игры «пеонербол»</p>	2		
67	<p>Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Эстафеты с прыжками . Изучение игры «пеонербол»</p>	1		
68	<p>Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения.</p> <p>Игра в «пеонербол»</p>	1		