

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, OID.1.2.643.100.4=7309905382.

ИИН=730700426145, E=karsun-urob@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 назначению: 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 колеса. 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		