

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

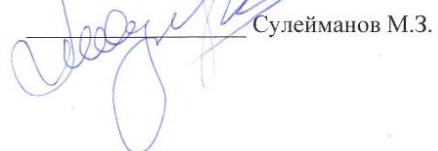
на заседании
педагогического совета
МБОУ «НКНШ»

Протокол № 1
От 29 августа 2022 года

«РАССМОТРЕНА»

Руководитель ШМО
учителей начальных классов
МБОУ «НКНШ»
района РТ

Протокол № 1 от 29.08.2022 г.


Сулейманов М.З.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МБОУ «НКНШ»
Аксубаевского муниципального
"НОВОКИРЕМЕТСКАЯ
НАЧАЛЬНАЯ
ШКОЛА"

Сулейманов М.З.

Приказ №27 от 01.09.2022 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 4 КЛАССА**
МБОУ «НОВОКИРЕМЕТСКАЯ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА»
АКСУБАЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ
БАГАУТДИНОВОЙ ХАЛИСЫ МИНФАЗЫЛОВНЫ
НА 2022-2023 ГОД.

Село Новая Киреметь

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- 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 ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (сила, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

(105 ЧАСОВ)

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 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: входжение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплыивание учебных дистанций: произвольным способом.

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. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полуспагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одними звеневьями тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы

корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный биминутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбиение предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплытие отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания;

повторное проплытие отрезков одним из способов плавания.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название темы	Кол. часов	Дата проведения	
			План	Факт.
Легкая атлетика (17 часов)				
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	2.09	
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	5.09	
3	Техника челночного бега.	1	7.09	
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Входной контрольный тест	1	9.09	
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность.	1	12.09	
6	Тестирование метания мешочка на дальность.	1	14.09	
7	Спортивная игра «Футбол».	1	16.09	
8	Прыжок в длину с разбега.	1	19.09	
9	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	21.09	
10	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1	23.09	
11	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».	1	26.09	
12	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	28.09	
13	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	30.09	
14	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	3.10	
15	Тестирование прыжка в длину с места.	1	5.10	
16	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1	7.10	
17	Тестирование виса на время.	1	10.10	
Подвижные и спортивные игры (9 часов)				
18	Подвижная игра «Перестрелка».	1	12.10	

19	Футбольные упражнения.	1	14.10	
20	Футбольные упражнения в парах.	1	17.10	
21	Различные варианты футбольных упражнений в парах.	1	19.10	
22	Подвижная игра «Осада города».	1	21.10	
23	Броски и ловля мяча в парах.	1	24.10	
24	Закаливание.	1	26.10	
25	Ведение мяча.	1	28.10	
26	Подвижные игры.	1	7.11	

Гимнастика с элементами акробатики (21 час)

27	Кувырок вперед.	1	9.11	
28	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1	14.11	
29	Варианты выполнения кувырка вперед.	1	16.11	
30	Кувырок назад.	1	18.11	
31	Кувырки.	1	21.11	
32	Круговая тренировка. Кувырки.	1	23.11	
33	Стойка на голове.	1	25.11	
34	Стойка на руках.	1	28.11	
35	Круговая тренировка. Стойка на голове и на руках.	1	30.11	
36	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1	2.12	
37	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1	5.12	
38	Прыжки в скакалку.	1	7.12	
39	Прыжки в скакалку в тройках.	1	9.12	
40	Лазанье по канату в три приема.	1	12.12	
41	Круговая тренировка. Разминка со скакалками.	1	14.12	
42	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	16.12	
43	Упражнения на гимнастических кольцах.	1	19.12	
44	Круговая тренировка. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	21.12	
45	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	23.12	

46	Варианты вращения обруча.	1	26.12	
47	Круговая тренировка. Разминка с обручами в движении.	1		

Лыжная подготовка (18 часов)

48	Спортивная одежда и обувь. Инструктаж по ТБ. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1	9.01	
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1	11.01	
50	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1	13.01	
51	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1	16.01	
52	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1	18.01	
53	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1	20.01	
54	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1	23.01	
55	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1	25.01	
56	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1	27.01	
57	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	1	30.01	
58	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1	1.02	
59	Повороты в движении, повороты переступанием (веером).	1	3.02	
60	Поворот переступанием в движении. Метание снежков на дальность.	1	6.02	
61	Передвижение скользящим шагом с палками.	1	8.02	
62	Упражнения на склоне (спуски с пружинистым изменением глубины стойки).	1	10.02	
63	Спуски с переносом веса тела с лыжи на лыжу.	1	13.02	
64	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой».	1	15.02	
65	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	17.02	

Легкая атлетика (6 часов)

66	Полоса препятствий.	1	20.02	
67	Усложненная полоса препятствий.	1	22.02	
68	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	24.02	
69	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1	27.02	
70	Прыжок в высоту спиной вперед.	1	1.03	

71	Прыжки на мячах – хопах.	1	3.03	
Подвижные и спортивные игры (7 часов)				
72	Эстафеты с мячом.	1	6.03	
73	Подвижные игры.	1	8.03	
74	Волейбол как вид спорта.	1	10.03	
75	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	13.03	
76	Подвижная игра «Пионербол».	1	15.03	
77	Подготовка к волейболу.	1	17.03	
78	Контрольный урок по волейболу.	1	20.03	
Гимнастика с элементами акробатики (6 часов)				
79	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».	1	22.03	
80	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1	24.03	
81	Тестирование виса на время. Разминка с мячом в движении.	1	3.04	
82	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	5.04	
83	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1	7.04	
84	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	10.04	
Подвижные и спортивные игры (4 часа)				
85	Знакомство с баскетболом.	1	12.04	
86	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	14.04	
87	Спортивная игра «Баскетбол».	1	17.04	
88	Спортивная игра «Баскетбол».	1	19.04	
Легкая атлетика (6 часов)				
89	Беговые упражнения.	1	21.04	
90	Тестирование прыжка в длину с места.	1	24.04	
91	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	26.04	
92	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1	28.04	
93	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1	1.05	
94	Бег на 1000 м	1	3.05	

Подвижные и спортивные игры (6 часов)					
95	Спортивная игра «Футбол».		1	5.05	
96	Спортивная игра «Футбол».		1	8.05	
97	Подвижная игра «Флаг на башне».		1	10.05	
98	Спортивные игры. Подвижная игра «Марш с закрытыми глазами».		1	12.05	
99	Подвижные и спортивные игры.		1	15.05	
100	Подвижные и спортивные игры. Итоговая диагностическая работа.		1	17.05.	
Плавание (5 часов)					
101	Организационно-методические требования на уроках по плаванию Упражнение в воде «Поплавок».		1	19.05	
102	Скольжение на груди.		1	22.05	
103	Подвижная игра «Стрелка с мотором». Скольжение на спине.		1	24.05	
104	Движение руками и ногами при плавании кролем на груди.		1	26.05	
105	Обобщение. Промежуточная аттестация.		1	29.05	