

МБОУ «Новоильмовская средняя общеобразовательная школа»
Дрожжановского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО

 Карсакова Т.М.

Протокол № 4 _____ от
« 25 » августа 2023г.

«Согласовано»
Заместитель руководителя по

УВР  Долгов И.П.

« 25 » августа 2023г.

«Утверждено»
Директор МБОУ
«Новоильмовская сош»

 Мискин В.А.

Приказ № 98 _____ о
« 25 » августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре, 4 класс (базовый уровень)
на 2023 – 2024 учебный год
Составитель:
Долгов Петр Егорович, учитель физической культуры
I категории



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 2EEEC900AFAF17944EC04A4792B5B15A
Владелец: Мискин Владимир Александрович
Действителен с 20.02.2023 до 20.05.2024

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1_ от
« 25 » августа 2023г.

с. Новое Ильмово, 2023-2024 г.

Календарно-тематическое планирование ФГОС НОО

УМК (В.И. Лях, А.А. Зданевич, Физическая культура, 4 класс, М.:Просвещение, 2015)

Знания о физической культуре (в процессе уроков). Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков).

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков).

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (18 ч). Лёгкая атлетика(21 ч).

Лыжные гонки(18 ч). Плавание (3 ч). Подвижные и спортивные игры(42 ч).

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура», 4 класс

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать роль и значение уроков физической культуры, занятий спортом для укрепления здоровья, - ориентироваться в понятии « физическая подготовка» - характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. 	<ul style="list-style-type: none"> -выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью 	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -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; -формирование умения понимать причины успеха / неуспеха /учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; -определение общей цели и путей её достижения; 	<ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в
Способы физкультурной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать 	<ul style="list-style-type: none"> - вести тетрадь по физической культуре с записями, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической 	<ul style="list-style-type: none"> -формирование умения понимать причины успеха / неуспеха /учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; -определение общей цели и путей её достижения; 	<ul style="list-style-type: none"> - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в

		подготовленности;	-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение товарищей;	достижении поставленных целей;
Физическое совершенствовани	- упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) - выполнять акробатические упражнения (кувырки, выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно); - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;	<u>Коммуникативные:</u> -умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; -взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций для окружающих <u>Познавательные:</u> -видеть красоту движений, - с помощью учителя выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Содержание учебного предмета

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Знания о физической культуре	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты и выносливости, гибкости и равновесия. История развития физической культуры и первых соревнований. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.	В процессе урока
Способы физической деятельности	Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.	В процессе урока
Физическое совершенствование	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз. <u>Гимнастика с основами акробатики: Организующие команды и приемы:</u> Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. <u>Акробатические упражнения:</u> Стойка на лопатках, гимнастический мост. Акробатические комбинации. <u>Снарядная гимнастика:</u> гимнастическая комбинация. <u>Подвижные игры</u> <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. <i>ОРУ (развитие гибкости):</i> «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости. <i>ОРУ (развитие координации):</i> ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами; игры на расслабление мышц рук, ног, туловища в положении стоя и лежа; преодоление полосы препятствий, включающих висы и упоры; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. <i>Формирование осанки:</i> комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба); комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. <i>ОРУ (развитие силовых способностей):</i> на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гантели до 100грамм); лазанье с дополнительным отягощением на	105 18

	<p>поясе по гимнастической стенке; перепрыгивание через препятствие с опорой на руки; подтягивание в висе лежа; отжимание с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках на месте вверх с поворотами вправо и влево.</p>	
	<p><u>Легкая атлетика.</u> <i>Беговые упражнения:</i> из разных и.п. <i>Прыжковые упражнения:</i> в высоту, спрыгивание и запрыгивание. <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель. <u>Подвижные игры</u> <i>На материале легкой атлетике:</i> прыжки, бег метание, броски, упражнения на координацию, выносливость, быстроту.</p> <p><i>ОРУ (развитие координации):</i> Прыжки через скакалку на одной ноге и двух ногах поочередно. <i>ОРУ (развитие быстроты):</i> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с из разных и.п.; броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе. <i>ОРУ (развитие выносливости):</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующийся с бегом в режиме большой интенсивности; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. с изменяющимся интервалом отдыха. <i>ОРУ (развитие силовых способностей):</i> повторное выполнение беговых нагрузок в горку; передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте</p>	21
	<p><u>Лыжные гонки.</u> Передвижение на лыжах разными способами. Спуски, подъемы, торможения. <u>Подвижные игры</u> <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на координацию. <u>ОРУ (развитие координации):</u> скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. <i>ОРУ (развитие выносливости):</i> передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности; прохождение тренировочных дистанций</p>	18
	<p><u>Плавание</u> Правила поведения в бассейне. Гигиена спортивного плавания. Название упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости координационных способностей. . Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. Координационные упражнения на суше. Подводящие упражнения на согласование работы рук и ног (теория).</p>	4
	<p><u>Подвижные и спортивные игры.</u> <i>На материале спортивных игр.</i> Футбол: остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола. <u>Баскетбол:</u> ведение мяча. подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча, подвижные игры на материале волейбола.</p>	14 21 9

Календарно-тематическое планирование ФГОС НОО

УМК (В.И. Лях, А.А. Зданевич, Физическая культура, 4 класс, М.:Просвещение, 2015)

Знания о физической культуре (в процессе уроков). Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков).

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков).

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (18 ч). Лёгкая атлетика(21 ч).

Лыжные гонки(18 ч). Плавание (3 ч). Подвижные и спортивные игры(42 ч

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	фактически
1	Легкая атлетика. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Высокий старт.	11	02. 09.	
2	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Бег на 30 м	1	04.09	
3	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом»	1	06.09	
4	Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м,60 м.	1	11.09	
5	Развитие скорости в беге с высокого старта на 60 м.	1	13.09	
6	Прыжок в длину разбега Тестирование Подтягивание в висе на перекладине. Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы	1	18.09	
7	Прыжок в длину разбега. Бег до 800 м.	1	20.09	
8	Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения.	1	23.09	

9	ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег до 1000м Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1	25.09	
10	Метание малого мяча в вертикальную цель. Бег до 1000м . Подвижные игры. На материале легкой атлетике.	1	27.09	
11	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Подвижные игры. На материале легкой атлетике.	1	30.09	
	Баскетбол.	10		
12	Баскетбол. ТБ .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения. . Физическое совершенствование. Баскетбол: передвижения без мяча.	1	02.10	
13	Ведение мяча на месте и в движении	1	04.10	
14	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1	07.10	
15	Ведение мяча с изменением направления движения	1	11.10	
16	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1	14.10	
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	16.10	
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении	1	18.10	
19	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1	21.10	
20	Подвижные игры на материале баскетбола. Ловля и передача мяча двумя руками от груди .	1	23.10	
21	Подвижные игры на материале баскетбола. Броски в кольцо одной и двумя руками с места	1	25.10	
	Мини-футбол	6		
22	ТБ. Основные правила игры в мини- футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1	08.11	
23	Передача мяча на месте и в движении. Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1	11.11	
24	Передача мяча на месте и в движении. Удары по воротам на точность. Игра в парах: «отними мяч».	1	13.11	
25	Стойки игрока. Комбинация из освоенных элементов	1	15.11	
26	Комбинация из освоенных элементов . мини –футбол.	1	18.11	
27	Спортивная игра «мини-Футбол. <u>Подвижные игры:</u> На материале мини-футбола: игра по упрощенным правилам.	1	20.11	

Гимнастика (18 ч) Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)		18-3		
28	ТБ. Гимнастика, ее история Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	1	22.11	
29	Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой стоя у гимнастической стенки при передвижениях.	1	25.11	
30	Максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах). Формирование осанки. Кувырок вперед	1	27.11	
31	Прыжковые упражнения с предметом в руках на месте вверх с поворотами. Максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах). Формирование осанки. Кувырок вперед	1	29.11	
32	Гимнастика для глаз. Выполнение строевых команд упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.	1	02.12	
33	Комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах) Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1	04.12	
34	Упражнения в равновесии	1	06.12	
35	Стойка на лопатках, гимнастический мост. индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	1	11.12	
36	Комбинация из освоенных элементов.	1	13.12	
37	подтягивание в висе лежа; отжимание с опорой на гимнастическую скамейку; лазанье с дополнительным отягощением на поясе по гимнастической стенке; перепрыгивание через препятствие с опорой на руки.	1	16.12	
38	Максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах). Формирование осанки. Кувырок вперед. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1	18.12	
		1	20.12	
40	Стойка на лопатках, гимнастический мост. индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.	1	23.12	
41	Индивидуальные комплексы по развитию гибкости. <i>Формирование осанки</i> : комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Стойка на лопатках, гимнастический мост.	1	25.12	
42	Прыжки в скакалку в тройках Тестирование прыжки через скакалку.	1	27.12	
43	<u>Подвижные игры</u> : На материале гимнастики с основами акробатики игровые задания с использованием упражнений на внимание.	1	30.12	
	Лыжные гонки	18		
46	Знания о физической культуре. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви . . Инструктаж по технике безопасности на уроках.. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	1	10.01	
47	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	1	13.01	
48	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	15.01	

49	Передвижение на лыжах лыжах попеременным двухшажным ходом. скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.	1	17.01	
50	Передвижение на лыжах лыжах попеременным двухшажным ходом. скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.	1	20.01	
51	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности попеременным двухшажным ходом.	1	22.01	
52	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты.	1	24.01	
53	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спуски, подъемы, торможения.	1	27.01	
54	Спуски, подъемы, торможения с заданиями.	1	29.01	
55	Спуски, подъемы, торможения по ориентирам.	1	31.01	
56	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1	03.01	
57	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах в игровой форме.	1	05. 02	
58	Прохождение тренировочных дистанций.	1	07. 02	
59	Прохождение тренировочных дистанций в команде.	1	10.02	
60	Скольжение на правой(левой) ноге после двух-трех шагов	1	12.02	
61	<u>Подвижные игры. На материале лыжной подготовки:</u> эстафеты в передвижениях на лыжах.	1	14.02	
62	<u>Подвижные игры. На материале лыжной подготовки:</u> эстафеты в передвижениях на лыжах.	1	17.02	
63	<u>Подвижные игры. На материале лыжной подготовки:</u> упражнения на координацию.	1	19.02	
64	Плавание. Название упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости ,координационных способностей. Правила соревнований	1	21.02	
65	Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.	1	24.02	
66	Упражнение на согласование дыхания, работы рук и ног.	1	26.02	
67	Техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. Координационные упражнения на суше ..	1	28.02	
	Баскетбол.	11		
68	. ТБ .Основные правила игры в баскетбол. Физическое совершенствование. Баскетбол: передвижения без мяча.	1	02.03	
69	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	04.03	
70	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения	1	06.03	
71	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	09.03	
72	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	11.03	
73	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения	1	13.03	
74	Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола	1	16.03	
75	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1	18.03	

76	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	20.03	
77	Подвижные игры на материале баскетбола. Ловля и передача мяча двумя руками от груди .	1	20.03	
78	Подвижные игры на материале баскетбола. Броски в кольцо одной и двумя руками с места	1	22.03	
	Волейбол.	9		
79	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви, инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований .	1	01.04	
80	Физическое совершенствование. Волейбол: подбрасывание мяча.	1	01.04	
81	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1	03.04	
82	Подбрасывание мяча в парах		06.04	
83	Подбрасывание мяча в цель.	1	08.04	
84	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.		10.04	
85	Волейбол: подача мяча в ориентиры.	1	13.04	
86	<u>Подвижные игры:</u> На материале волейбола: пионербол.	1	15.04	
87	<u>Подвижные игры:</u> На материале волейбола: пионербол.	1	17.04	
	Мини-футбол.	8		
88	Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1	20.04	
89	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения .	1	22.04	
90	Остановка мяча (правой и левой ногой) .		24.04	
91	Удары по воротам на точность.Игра в парах: «отними мяч».	1	27.05	
92	Комбинация из освоенных элементов.	1	29.04	
93	Остановка мяча (правой и левой ногой) .	1	04.05	
94	Комбинация из освоенных элементов.		06.05	
95	<u>Подвижные игры:</u> На материале мини-футбола: игра по упрощенным правилам.		08.05	
	Легкая атлетика	10		
96	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба и бег. Прыжки через скакалку.	1	11.05	
97	Метание малого мяча в цель с 3- 4м. Эстафеты Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег 30м	1	13.05	
98	Совершенствование в высоту техники прыжков	1	15.05	
99	Бег на средние дистанции: старт, стартовый разгон, финиширование	1	18.05	
100	Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафета по кругу	1	20.05	

101	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	1	22.05	
102	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	25.05	