

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «БУХАРАЙСКАЯ ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» ЗАЙНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
Р.Ф. Хасаншина

Протокол № 1 от
«26» 08 2022 г.

«Согласовано»

Заместитель
директора по УВР
МБОУ «Бухарайская ООШ»
Шигабетдинова Л.Р.

«29» 08 2022 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ
«Бухарайская ООШ»
Николаев Р.А.

«31» 08 2022 г.



Рабочая учебная программа
по физической культуре
для 4 класса

учителя начальных классов
первой квалификационной категории
Хасаншиной Раушании Файзелжаковны

2022 год

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «БУХАРАЙСКАЯ ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» ЗАИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
_____/Р.Ф.Хасаншина./

Протокол №_1_ от
«__» __08__ 2022 г.

«Согласовано»
Заместитель
директора по УВР
МБОУ «Бухарайская ООШ»
_____/Шигабетдинова Л.Р./
«__» __08__ 2022 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Бухарайская ООШ»
_____/Николаев Р.А./
«__» __08__ 2022 г.

Рабочая учебная программа
по физической культуре
для 4 класса
учителя начальных классов
первой квалификационной категории
Хасаншиной Раушании Файзелхаковны

2022 год

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Календарные сроки		Основные виды учебной деятельности обучающихся
			Планируемые сроки	Фактические сроки	
Знания о физической культуре (в процессе урока). Способы физкультурной деятельности (в процессе урока). Физическое совершенствование. Легкая атлетика - 13					
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК, бег с заданным темпом и скоростью.	1ч.	01.09		- правила поведения на уроке - техника безопасности - режим дня и его основное содержание - утренняя гимнастика
2.	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, бег 30 метров.	1ч.	02.09		- гладкий бег - высокий старт - история легкой атлетики
3.	Высокий старт с последующим ускорением, встречная эстафета.	1ч.	06.09		- скоростные способности - ускорение - скоростной бег
4.	Челночный бег.	1ч.	08.09		- бег с изменением направления движения - первая помощь при ссадинах, потертостях, ушибах
5.	Беговые упражнения, бег 60 метров.	1ч.	09.09		- бег на короткие дистанции (спринт) - имена выдающихся спортсменов - бег 60 м на результат
6.	Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, прыжки через скакалку.	1ч.	13.09		- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья - разминка
7.	Прыжок в длину с места	1ч.	15.09		- скоростно-силовые способности - тестирование - уровень физической подготовленности
8.	Метание малого мяча в вертикальную цель	1ч.	16.09		- метание малого мяча в вертикальную цель

9.	Метание малого мяча на дальность	1ч.	20.09		- метание мяча на дальность на результат
10.	Бег по пересеченной местности	1ч.	22.09		- понятие выносливость - распределение сил по дистанции
11.	Кроссовая подготовка	1ч.	23.09		- понятие ЧСС - распределение сил на длинной дистанции
12.	Развитие выносливости. Бег 400 м	1ч.	27.09		- бег на длинную дистанцию - тестирование уровня физической подготовленности
13.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой	1ч.	29.09		- распределение сил по дистанции
Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры – 12					
14.	Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК, передвижения и остановки игроков в волейболе	1ч.	30.09		правила техники безопасности на уроках волейбола - история волейбола - стойки игрока - перемещение в стойке
15.	Верхняя передача мяча в парах шагом	1ч.	04.10		- передача мяча сверху двумя руками - ходьба, бег и выполнение заданий - имена выдающихся спортсменов
16.	Прием мяча двумя руками снизу	1ч.	06.10		- передача мяча сверху двумя руками и снизу - упражнения для развития двигательной ловкости
17.	Подбрасывание мяча	1ч.	07.10		- варианты передвижения игрока - передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. - упражнения для развития силы ног
18.	Нижняя прямая подача	1ч.	11.10		- нижняя прямая подача - комбинации их освоенных элементов владения мячом
19.	Передача в зоны.	1ч.	13.10		- правила игры - тактика игры
20.	Подвижные игры на материале волейбола.	1ч.	14.10		- нижняя прямая подача - правила игры
21.	Игровые задания с использованием строевых упражнений	1ч.	18.10		роль и значение лечебной и корригирующей физической культуры

22.	Игры для развития скоростно-силовых способностей	1ч.	20.10		Комплекс ОРУ, игры
23.	Игры для развития координационных Способностей	1ч.	21.10		Комплекс ОРУ, игры
24.	Игры для развития прыгучести	1ч.	25.10		Комплекс ОРУ, игры
25.	Игры – эстафеты	1ч.	27.10		Комплекс ОРУ, игры
Знания о физической культуре (в процессе урока). Способы физкультурной деятельности (в процессе урока). Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики - 12 Общеразвивающие упражнения*					
26.	Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Акробатические упражнения (мост)	1ч.	28.10		<ul style="list-style-type: none"> - правила безопасности. - строевые и гимнастические упражнения - «мост» из положения лежа на спине - упражнения со скакалкой
27.	Акробатические упражнения (упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках).	1ч.	08.11	2 чет	<ul style="list-style-type: none"> - акробатические упражнения - упражнения с гимнастической палкой - упражнения на основные группы мышц
28.	Акробатика (кувырок вперед, назад), строевые упражнения*	1ч.	10.11		<ul style="list-style-type: none"> - гимнастика и осанка - скелет и мышцы - упражнения для разогревания - страховка помощь во время выполнения упражнений - акробатическая комбинация
29.	Акробатические комбинации, наклон вперед*	1ч.	11.11		<ul style="list-style-type: none"> - роль и значение дыхательной гимнастики - профилактика нарушений зрения
30.	Упражнения в равновесии (ходьба на уменьшенной опоре)*	1ч.	15.11		<ul style="list-style-type: none"> - активная и пассивная гибкость - статический и динамический режим
31.	Строевые действия в колонне и шеренге, передвижение по гимнастической стенке.*	1ч.	17.11		<ul style="list-style-type: none"> - висы простые - гибкость - передвижение по гимнастической стенке

32.	Вис на согнутых руках, согнув ноги, перемахи, отжимание*	1ч.	18.11		- упражнения с гимнастической палкой, набивным мячом - смешанные висы и упоры
33.	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета. Вис прогнувшись на гимнастической стенке	1ч.	22.11		- упражнения на гимнастической стенке - смешанные висы и упоры
34.	Подтягивание в висе, передвижение по наклонной гимнастической скамейке *	1ч.	24.11		- понятие физкультминутка - понятие физкультпауза - их назначение и содержание - правила подбора упражнений
35.	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки, поднимание ног в висе	1ч.	25.11		- прикладные виды гимнастики - прикладные упражнения в гимнастике - круговая тренировка - спортивная атрибутика
36.	Прыжки через скакалку. Перелезание через препятствие*	1ч.	29.11		- прикладные упражнения в гимнастике - круговая тренировка
37.	Опорный прыжок	1ч.	01.12		- упражнения со скакалкой - опорный прыжок
Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры – 10					
38.	Тактические действия в защите и нападении, пресс	1ч.	02.12		- правила игры - тактика игры поднимание туловища из положения лежа
39.	Мини-футбол. Стойки игрока. Перемещение в стойке.	1ч.	06.12		- комплекс физических упражнений, - специальные перемещения в футболе
40.	Мини-футбол. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	1ч.	08.12		- упражнения с футбольным мячом
41.	Мини-футбол. Удар с места по неподвижному мячу.	1ч.	09.12		- история футбола - основные приемы игры
42.	Остановка и передача мяча в квадрате	1ч.	13.12		- основные приемы игры

43.	Тактические действия в защите и нападении, наклон вперед	1ч.	15.12		- правила игры - тактика игры
44	Игры для развития скоростно-силовых способностей	1ч.	16.12		Комплекс ОРУ, игры
45	Игры -эстафеты	1ч.	20.12		Комплекс ОРУ, игры
46	Игры для развития координационных Способностей	1ч.	22.12		Комплекс ОРУ, игры
47	Подвижные игры разных народов	1ч.	23.12		Комплекс ОРУ, игры

Знания о физической культуре (в процессе урока).

Способы физкультурной деятельности (в процессе урока).

Физическое совершенствование. Лыжные гонки - 21 Общеразвивающие упражнения*

48.	Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК, передвижения с лыжами	1 ч.	27.12		- техника безопасности на лыжах - история лыжного спорта - подбор лыжного инвентаря, одежда, обувь - лыжные ходы
49.	Техника передвижения на лыжах*	1ч.	10.01	3 чет	- имена выдающихся лыжников - техника попеременного двухшажного хода
50.	Передвижение скользящим шагом без палок.*	1ч.	12.01		- техника поворотов переступанием - развитие скоростно-силовых качеств
51.	Скользкий шаг. Поворот переступанием*	1ч.	13.01		- техника поворотов переступанием - развитие скоростно-силовых качеств
52.	Подъем и спуск*	1ч.	17.01		- техника подъема «полуелочкой» - развитие выносливости - режим нагрузки
53.	Попеременный двухшажный ход ознакомление.*	1ч.	19.01		- техника попеременного двухшажного хода - развитие выносливости
54.	Работа рук при попеременно двухшажном ходе	1ч.	20.01		- техника попеременного двухшажного хода - развитие выносливости

55.	Подъем «елочкой», спуск в низкой стойке*	1ч.	24.01		- техника подъема «елочкой» - техника торможения «плугом» - развитие выносливости
56.	Подъем и спуск, торможение «плугом».	1ч.	26.01		- техника торможения «плугом» - регулирование нагрузки - развитие выносливости
57.	Техника спуска и подъема.	1ч.	27.01		- техника подъема «полуелочкой» - развитие выносливости - режим нагрузки
58.	Техника попеременного двухшажного хода.	1ч.	31.01		- техника попеременного двухшажного хода - развитие выносливости
59.	Одновременный двухшажный ход.	1ч.	02.02		- техника одновременного двухшажного хода - развитие скоростных способностей
60.	Работа рук при одновременно двухшажном ходе.	1ч.	03.02		- техника одновременного двухшажного хода - развитие скоростных способностей
61.	Техника одновременного двухшажного хода.	1ч.	07.02		- техника одновременного двухшажного хода - развитие скоростных способностей
62.	Ходьба на лыжах до 800 м	1ч.	09.02		- техника лыжных ходов - эстафеты на лыжах
63.	Ходьба на лыжах до 1500 м	1ч.	10.02		- передвижение на лыжах 1.5 км
64.	Техника торможения "плугом", упором	1ч.	14.02		- техника торможения «плугом» - регулирование нагрузки - развитие выносливости
65.	Прохождение дистанции 400м*	1ч.	16.02		- техника лыжных ходов
66.	Прохождение дистанции 800м*	1ч.	17.02		- техника лыжных ходов
67.	Преодоление полосы препятствий на лыжах из спусков, подъемов и бега по кругу.*	1ч.	21.02		- зимние виды спорта и организм человека - формы занятий на лыжах
68.	Подвижные игры на лыжах. Эстафеты.	1ч.	23.02		- зимние виды спорта и организм человека - формы занятий на лыжах
Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры – 12					
69	Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК, специальные передвижения без мяча в	1ч.	24.02		- техника безопасности - история баскетбола

	баскетболе				- техника передвижения
70.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока	1ч.	28.02		- спец.упражнения с мячом - имена выдающихся спортсменов - ведение мяча на месте - техника передвижения
71.	Ведение мяча на месте и в движении	1ч.	02.03		- ведение мяча шагом и бегом по прямой
72.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	1ч.	03.03		-- спец.упражнения с мячом - ловля и передача мяча на месте - ведение мяча шагом и бегом по прямой
73.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	1ч.	07.03		- техника передвижения - ловля и передача мяча на месте и в движении
74.	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте в сочетании с передачей	1ч.	09.03		- ведение мяча ведущей и не ведущей рукой -передача мяча с места
75.	Бросок мяча в корзину. Ведение мяча	1ч.	10.03		- ведение мяча ведущей и неведущей рукой - броски мяча с места
76.	Ведение мяча правой (левой) рукой в сочетании с броском	1ч.	14.03		- техника передвижения - ловля и передача мяча на месте и в движении -броски мяча с места в движении
77.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с переменной места	1ч.	16.03		- техника передвижения - ловля и передача мяча на месте и в движении с переменной места
78.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с переменной места	1ч.	17.03		- техника передвижения - ловля и передача мяча на месте и в движении с переменной места
79.	Ведения мяча на месте и в движении. Игры -эстафеты	1ч.	21.03		- правила игры - жесты судьи - варианты ведения мяча
80.	Подвижные игры на материале волейбола	1ч.	23.03		Комплекс ОРУ, игры
Физическое совершенствование. Легкая атлетика – 18 Общеразвивающие упражнения*					

81.	Прыжок в высоту способом "перешагивание"* (подбор толчковой ноги).	1ч.	24.03		- техника прыжка в высоту способом «перешагивание» - метание малого мяча в вертикальную цель
82.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (переход через планку).	1ч	04.04	4 чет	- техника прыжка в высоту способом «перешагивание» -легкоатлетические упражнения в беге
83.	Метания малого мяча в вертикальную цель.	1ч.	06.04		- техника прыжка в высоту способом «перешагивание» - метание малого мяча в вертикальную цель
84.	Техника метания и ловли малого мяча.	1ч.	07.04		- техника прыжка в высоту способом «перешагивание» - метание малого мяча в вертикальную цель - спец.упражнения с мячом
85.	Метание малого мяча на дальность.	1ч.	11.04		- бег на короткую дистанцию - метание малого мяча на заданное расстояние
86.	Бросок большого мяча на дальность разными способами.	1ч.	13.04		- скоростные способности - ускорение -бросок большого мяча на дальность разными способами
87.	Прыжковые упражнения, спрыгивания и запрыгивания.	1ч.	14.04		- скоростно-силовые способности - равномерный темп бега
88.	Прыжок в длину.	1ч.	18.04		- тестирование уровня физической подготовленности
89.	Прыжки через скакалку.	1ч.	20.04		- тестирование уровня физической подготовленности
90.	Бег с изменением направления.*	1ч.	21.04		-- скоростные способности - ускорение -бег с изменением направления движения
91.	Беговые упражнения, бег 30 метров.	1ч.	25.04		-- скоростные способности - ускорение - скоростной бег тестирование уровня физической подготовленности
92.	Челночный бег 3x10м.	1ч.	27.04		- тестирование уровня физической подготовленности

93.	Беговые упражнения, бег 60 метров.	1ч.	28.04		- тестирование уровня физической подготовленности
94.	Бег на скорость из разных исходных положений, встречная эстафета.*	1ч.	02.05		-- скоростные способности - ускорение
95.	Бег 500 метров по пересеченной местности.	1ч.	04.05		- тестирование уровня физической подготовленности
96.	Бег с преодолением горизонтальных препятствий.*	1ч.	05.05		- прикладные упражнения в легкой атлетике
97.	Преодоление естественных и искусственных препятствий.	1ч.	09.05		- прикладные упражнения в легкой атлетике
98.	Бег в режиме большой интенсивности, чередующийся с ходьбой.	1ч.	11.05		- распределение сил по дистанции
Физическое совершенствование. Плавание - 4ч Общеразвивающие упражнения*					
99.	Общие требования безопасности на воде. Ознакомлению со свойствами воды.*	1ч.	12.05		правила техники безопасности на уроках по плаванию -комплекс ОРУ, -ознакомление со свойствами воды
100.	Подводящие упражнения для вхождения в воду; передвижения по дну бассейна.*	1ч.	16.05		-комплекс ОРУ, -упражнения в воде
101.	Упражнение на всплытие, лежания и скольжения.*	1ч.	18.05		-комплекс ОРУ, -упражнения в воде -проплавание дистанции 10м
102.	Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног при плавании способом кроль на груди.*	1ч.	19.05		-комплекс ОРУ, -упражнения в воде

Нормы оценок по видам основной учебной деятельности

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительных ошибках.

Оценка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умение использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» ставится если учащийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в употреблении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или наряду с уверенным выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено не правильно

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений

