




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Верхнешипкинская основная общеобразовательная школа»
Заинского муниципального района РТ

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО</p> <p> Шадыбаева Ф.С. Протокол № 1 от « 29 » августа 2022 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УР МБОУ «Верхнешипкинская ООШ»</p> <p> Хабибуллина Г.З. « 29 » августа 2022 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Верхнешипкинская ООШ»</p> <p> Закирова В.С. Приказ № 74 от « 31 » августа 2022 г.</p>
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Начального общего образования
Физическая культура
4 класс
на 2022/2023 учебный год
Миннехановой Зульфий Глимзяновны
учителя первой квалификационной категории

Рассмотрено на заседании
педагогического совета протокол
№ от «29 » августа 2022 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Знания и о физической культуре	Выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; Выполнять строевые упражнения; Выполнять упражнения для утренней зарядки; Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике	Выполнять существующие варианты паса мяча ногой; Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»; Выполнять футбольные и волейбольные упражнения; Рассказывать историю появления мяча и футбола; Рассказывать, что такое зарядка и физкультминутка; Рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека; Давать оценку своим привычкам, связанными с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»; Анализировать ответы своих сверстников. Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.	- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата; - формирование умения понимать причины успеха/ неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха; - определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности,	- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; - развитие этических качеств,
Гимнастика с элементами акробатики	Выполнять строевые упражнения; Выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя;	Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя; Правилам тестирования подтягивания на низкой		

	<p>Выполнять различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами;</p> <p>Выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;</p> <p>Выполнять стойку на голове, на руках, на лопатках;</p> <p>Выполнять мост;</p> <p>Выполнять упражнения на гимнастическом бревне;</p> <p>Выполнять упражнения на кольцах;</p> <p>Выполнять опорный прыжок;</p> <p>Проходить станции круговой тренировки;</p> <p>Лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема;</p> <p>Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках;</p> <p>Крутить обруч;</p> <p>Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами;</p> <p>Подтягиваться, отжиматься.</p>	<p>перекладине из виса лежа согнувшись;</p> <p>Правилам тестирования виса на время;</p> <p>Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;</p> <p>Выполнять различные варианты вращения обруча;</p> <p>Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;</p> <p>Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;</p> <p>Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;</p> <p>Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;</p> <p>Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических</p>	<p>осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	<p>доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p> <p>- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
--	--	--	--	---

		<p>упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений</p>		
--	--	---	--	--

		<p>прикладной направленности.</p> <p>Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;</p> <p>Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;</p> <p>Правилам тестирования виса на время;</p> <p>Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;</p> <p>Выполнять различные варианты вращения обруча;</p> <p>Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;</p> <p>Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;</p> <p>Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения</p>		
--	--	--	--	--

		<p>по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>		
Легкая атлетика	<p>Пробегать 30 и 60 м на время;</p> <p>Выполнять челночный бег;</p> <p>Метать мешочек на дальность и мяч на точность;</p> <p>Прыгать в длину с места и с разбега;</p> <p>Прыгать в высоту с прямого разбега,</p>	<p>Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;</p> <p>Описывать технику беговых упражнений;</p> <p>Осваивать технику бега различными способами;</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;</p> <p>Осваивать универсальные умения</p>		

	<p>перешагиванием; Проходить полосу препятствий; Бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой; Пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.</p>	<p>контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений; Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений; Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений; Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений; Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений; Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений; Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений; Описывать технику бросков большого набивного мяча; Осваивать технику бросков</p>		
--	--	--	--	--

		<p>большого мяча; Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча; Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча; Описывать технику метания малого мяча; Осваивать технику метания малого мяча; Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча; Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>		
Лыжная подготовка	<p>Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом; Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком; Переносить лыжи под рукой и на плече; Проходить на лыжах 1,5 км; Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах; Осваивать универсальные умения; Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений; Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов; Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения; Применять правила подбора одежды для занятий лыжной</p>		

	<p>Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке; Тормозить «плугом»; Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».</p>	<p>подготовкой; Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов; Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов; Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p>		
<p>Подвижные игры</p>	<p>Давать пас ногами и руками; Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой; Выполнять броски и ловлю мяча различными способами; Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста; Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой; Участвовать в эстафетах; Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами; Играть в подвижные игры.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; Излагать правила и условия проведения подвижных игр; Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр; Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр; Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр; Описывать разучиваемые технические действия из</p>		

		<p>спортивных игр; Осваивать технические действия из спортивных игр; Моделировать технические действия в игровой деятельности; Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр; Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр; Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой Деятельности; Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения; Развивать физические качества.</p>		
--	--	--	--	--

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Перечень и название раздела и тем курса	Краткое содержание учебной темы	Количество часов
Знания о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	
Способы физкультурной деятельности	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	
Физическое совершенствование	Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы дыхательных упражнений.	

	<p>Гимнастика с основами акробатики: Организующие команды и приемы: Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад. Акробатические комбинации. Прикладная гимнастика: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.</p> <p>Подвижные игры На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.ОРУ (развитие гибкости):« выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища(в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости.ОРУ (развитие координации):по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; игры на расслабление мышц рук, ног, туловища в положении стоя и лежа, сидя; жонглирование малыми предметами; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; упражнение на расслабление отдельных мышечных групп. Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа;); комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. ОРУ (развитие силовых способностей): на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг); лазанье с дополнительным отягощением на поясе по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев; прыжки вверх – вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.</p> <p>Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: прыжки со скакалкой. Метание: малого мяча на дальность.</p> <p>Подвижные игры. На материале легкой атлетики: прыжки, бег метание, броски, упражнения на координацию, выносливость, быстроту. ОРУ (развитие координации): бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. ОРУ (развитие быстроты): бег с горки в максимальном темпе; броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе с поворотами. ОРУ (развитие выносливости): равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующийся с ускорениями; на дистанцию 400м. ОРУ (развитие силовых способностей): прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; метание набивных мячей (1-2кг) одной и двумя руками из разных и.п. и различными способами (сверху, снизу, сбоку, от груди); запрыгивание с последующим спрыгивание</p>	
--	--	--

	<p>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Спуски, подъемы, торможения Подвижные игры. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на координацию. ОРУ (развитие координации): перенос тяжести тела с лыжи на лыжу с опорой на палки; подбирание предме-тов во время спуска в низкой стойке. ОРУ (развитие выносли-вости): передвижение на лыжах с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Плавание. Упражнение на согласование дыхания, работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций. ОРУ (развитие выносливости): повторное проплавание отрезков одним из способов плавания Спортивные игры.</p> <p>Футбол: остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: ведение мяча, броски в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола</p> <p>Подвижные игры. На материале спортивных игр: футбол – игра по упрощенным правилам баскетбол – игра «собачки», игра по упрощенным правилам волейбол – пионербол,</p>	
Всего		102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов		Факт.
			План	
1.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег.	1	2.09	
2	Бег с изменением длины и частоты шагов	1	5.09	
3	Бег на результат 30, 60м	1	7.09	
4.	Прыжки.	1	9.09	
5	Прыжок в длину с разбега	1	12.09	
6	Прыжок в длину с места	1	14.09	
7.	Метание.	1	16.09	
8	Метание теннисного мяча с места на дальность и на заданное расстояние	1	19.09	
9	Наклоны вперёд к ногам из положения сидя	1		
10.	Игры «Перебежки под обстрелом», «Салки с мячом».	1	21.09	
11	«Челночный бег 3х10 м».	1	23.09	
12	Челночный бег 3х10 м	1	26.09	
13.	Игры «Перебежки под обстрелом», «Салки с мячом».	1	28.09	
14	Челночный бег 3х10 м	1	30.09	
15	Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км	1	3.10	
16	Ведение мяча в футболе.	1	5.10	
17	Ведение мяча в футболе, удар	1	7.10	
18	Передача мяча в футболе.	1	10.10	
19	Бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад	1	12.10	
20	Различные виды ходьбы	1	14.10	
21	Ведение мяча в футболе, удар и остановка «щёчкой».	1	17.10	

22.	Акробатика. Строевые упражнения.	1	19.10	
23.	Висы. Строевые упражнения.	1	21.10	
24	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	24.10	
25	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися.	1	26.10	
26	Лазание, опорный прыжок.	1	28.10	
27	Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук	1	7.11	
28	Подвижные игры с мячом.	1	9.11	
29	Игры «Гонка мячей по кругу», «Салки с мячом», «Овладей мячом».	1	11.11	
30	Прыжки через скакалку	1	14.11	
31	Подвижные игры. Эстафеты.	1	16.11	
32	Игры «Космонавты», «Белые медведи».	1	18.11	
33	Эстафеты с прыжками, бегом (с обручами, скакалками).	1		
34.	Прыжки. Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега	1	21.11	
35	Метание теннисного мяча на дальность	1	23.11	
36	Метание теннисного мяча с места на точность	1	25.11	
37.	Акробатика. Строевые упражнения. Танцевальные упражнения.	1	28.11	
38	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1	30.11	
39	Мост с помощью и самостоятельно	1	2.12	
40.	Висы на гимнастической стенке. Строевые упражнения	1	5..12	

41.	Опорный прыжок. Лазание	1	7.12	
42.	Ловля и передача мяча.	1	9.12	
43	Ловля и передача мяча в движении	1	12.12	
44	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока	1	14.12	
45.	Ведение мяча «Змейкой»	1	16.12	
46	Ведение мяча с изменением направления	1	19.12	
47	Ведение мяча с изменением скорости	1	21.12	
48.	Попеременный двухшажный ход.	1	23.12	
49	Ступающий и скользящий шаг с палками	1	26.12	
50	Попеременный двухшажный ход без палок	1	9.01	
51	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1	11.01	
52.	Повороты переступанием в движении.	1	13.01	
53	Пробежка по лыжне	1	16.01	
54	Передвижение с поворотами в движении	1	18.01	
55.	Спуски в различных стойках.	1	20.01	
56	Спуск в высокой, в основной и низкой стойках	1	23.01	
57	Подъём на склон.	1	25.01	
58	Подъёмы «лесенкой», «ёлочкой».	1	27.01	
59.	Торможение «плугом» и упором.	1	30.01	
60	Пробежка по лыжне	1	1.02	
61	Преодоление подъема ступающим шагом	1	3.02	
62	Спуски и подъёмы.	1	6.02	
63	Спуски в различных стойках, торможение	1	8.02	
64	Подъёмы в различных стойках	1	10.02	
65	Подъёмы, спуски в различных стойках, торможение.	1	13.02	
66.	Спуски в различных стойках, подъёмы.	1	15.02	
67	Передвижение на лыжах	1	17.02	
68	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	20.02	
69.	Ведение мяча в движении.	1	22.02	

70	Ведение мяча правой рукой в движении	1	24.02	
71	Ведение мяча левой рукой в движении	1	27.02	
72.	Бросок мяча в кольцо.	1	1.03	
73	Ловля и передача мяча в кругу	1	3.03	
74	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	1	6.03	
75	Передача мяча в футболе.	1	8.03	
76	Ведение, остановка мяча	1	10.03	
77	Ведение мяча, удары по воротам	1	13.03	
78	Акробатика. Строевые упражнения. Танцевальные упражнения.	1	15.03	
79	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках	1	17.03	
80.	Опорный прыжок, лазание.	1	20.03	
81	Лазание по канату в три приёма	1	22.03	
82	Перелезание через препятствие	1	24.03	
83	Подтягивание в висе висе.	1	3.04	
84	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе,	1	5.04	
85	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	1	7.04	
86	Игра «Удочка», «Волк во рву»	1	10.04	
87	Игра «Вызов номеров», «Пустое место»	1	12.04	
88	Прыжки через скакалку на месте	1	14.04	
89	Прыжки через скакалку в ходьбе	1	17.04	
90.	Подвижные игры. Эстафеты.	1	19.04	
91.	Первоначальные упраж нения.	1	21.04	
92	Упражнения в скольжении.	1	24.04	
93	Плавание на короткие дистанции.	1	26.04	
94	Бег по пересечённой местности.	1	28.04	
95	Чередование бега и ходьбы	1	1.05	
96.	Прыжки.	1	3.05	
97	Прыжок в длину с места	1	5.05	
98	Прыжок в длину с разбега	1	8.05	
99.	Метание.	1	10.05	

100	Футбол.	1	12.05	
101	Построение, перестроение, ходьба с заданием	1	15.05	
102	Чередование бега и ходьбы.	1	17.05	

