

МБОУ «Старокулаткинская средняя школа №2  
имени Героя Российской Федерации  
Ряфогатя Махмутовича Хабибуллина»

«Утверждаю»  
Директор  
МБОУ «Старокулаткинской  
СШ№2 \_\_\_\_\_ / Рафикова  
Г.Ш. /  
Приказ № 90  
От «28» августа 2023 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета: физическая культура

Класс: 4

Уровень общего образования: начальное общее

Учитель: Абдуллина Лилия Рушановна.

Срок реализации программы: 2023-2024

Количество часов по учебному плану: всего 105 часов в год ; в неделю 3 час.

Планирование составлено на основе : Программы общеобразовательных учреждений.

Начальная школа 1-4 классы УМК «Планета знаний»( сборник) «Физическая культура» 1-4  
классы.Э.Э.Кац, 2011.

Учебник: Физическая культура 4 класс: Учебник для общеобразовательных учреждений. /  
Т.С.Лисицкая,Л.А.Новикова. М.: АСТ:Астрель,2014

Рабочую программу составил(а) \_\_\_\_\_  
(подпись) (расшифровка подписи)

/Абдуллина Л.Р. /

«Рассмотрено»  
на заседании ШМО  
Протокол № 1 \_\_\_\_\_  
от «25» августа 2023г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ /Абдуллина Л.Р.

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ /Зулькарниева Г.А./  
ФИО

Принята на  
заседании  
педагогического  
совета  
Протокол № 1  
от 28 августа 2023  
года

р.п.Старая Кулатка

2019- 2020 учебный год.

# 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

## Личностные

*У обучающихся будут сформированы:*

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

*Учащиеся получают возможность для формирования:*

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

## Метапредметные

Регулятивные

*Учащиеся научатся:*

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;

- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);

- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;

- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

### **Познавательные**

*Учащиеся научатся:*

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;

- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;

- различать виды упражнений, виды спорта;

- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;

- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;

- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;

- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;

- сопоставлять физическую культуру и спорт;

- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;

- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

### **Коммуникативные**

*Учащиеся научатся:*

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;

- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

- договариваться и приходить к общему решению;

- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

### **Предметные**

*Учащиеся научатся:*

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски с основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
- выполнить норматив Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – II степени.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.
- выполнять комплекс ГТО 2 ступени, тестовые нормативы по физической подготовке.

## 2.Содержание учебного предмета

### Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Развитие физической культуры в России в XVII-XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)** Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузок по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

### Физическое совершенствование (102 часа)

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по ному в движении с поворотом.

### Лёгкая атлетика (24 часа) (ГТО)

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до «ин», бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом («перешагивание»), в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360\*, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

### Гимнастика с основами акробатики (24 часа) (ГТО)

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения а на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, углом, преодоление полосы препятствий.

### Лыжная подготовка (20 часов) (ГТО)

Организуемые команды и приёмы: повторить изученные в I-III классах.

Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении.

Спуск: в основной, низкой стойке.

Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором».

### Подвижные игры и легкая атлетика (34 ч)

На материал лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись». «Перестрелка».

На материал гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».

На материал лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

На материал спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	<b>Лёгкая атлетика и подвижные игры</b>	<b>24 ч</b>
1.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1
2.	История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв.	1
3.	Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких.	1
4.	Бег с высоким подниманием бедра.(Сдача норм ГТО наклон вперед из положения стоя) игра с мячом	1
5.	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.упр.с мячом	1
6.	Челночный бег 3x10 м.(Сдача норм ГТО подтягивание, отжимание) игра "	1
7.	Положение — «низкий старт».	1
8.	Бег на 30 м на время.( Сдача норм ГТО бег на 60 м)	1
9.	Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».	1
10.	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	1
11.	Равномерный медленный бег до 800 м.	1
12.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	1
13.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м	1
14.	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м.	1
15.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
16.	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	1
17.	Броски набивного мяча(1 кг) от груди на дальность.	1
18.	Броски набивного мяча(1 кг) из-за головы на дальность.	1
19.	Преодоление препятствий. (Норма сдачи ГТО бег на 1	1

	км)	
20.	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1
21.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1
22.	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1
23.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1
24.	Подвижные игры.	1
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>24ч</b>
25.	Правила поведения на уроках гимнастики.	1
26.	Кувырок вперёд.	1
27.	Кувырок вперёд	1
28.	Перекаты в сторону.	1
29.	Перекаты в группировке вперёд-назад.	1
30.	Лазание по канату в три приема	1
31.	Лазание по канату в три приема	1
32.	Лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1
33.	Лазание по гимнастическим скамейке и стенке.	1
34.	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30 <sup>0</sup> )	1
35.	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1
36.	Стойка на лопатках, согнув ноги	1
37.	Запрыгивание на горку матов. Проект «О, спорт! Ты-мир!»»	1
38.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Сдача норматива ГТО	1
39.	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1
40.	Вис лёжа на низкой и высокой перекладинах.	1
41.	Подтягивание из вися лёжа на низкой и высокой перекладинах. Сдача норматива ГТО.	1
42.	Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья.	1
43.	Переползание по полу под натянутой скакалкой.	1
44.	Перелезание через горку матов.	1
45.	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	1
46.	Полоса препятствий.	1
47.	Подвижные игры.	1
48.	Подвижные игры.	1
	<b>Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе</b>	<b>20 ч</b>
49.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1
50.	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	1
51.	Передвижение скользящим шагом без палок.	1
52.	Передвижение скользящим шагом с палками.	1
53.	Спуск в основной стойке.	1

54.	Спуск в низкой стойке.	1
55.	Подъём в уклон скользящим шагом.	1
56.	Подъём «лесенкой».	1
57.	Подъём «лесенкой» в уклон.	1
58.	Равномерное передвижение.	1
59.	Равномерное передвижение скользящим шагом до 700 м.	1
60.	Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник».	1
61.	Торможение падением.	1
62.	Равномерное передвижение до 800 м.	1
63.	Бег на лыжах на 1 км. Сдача норматива ГТО.	1
64.	Подвижная игра «Кто дальше?»	1
65.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1
66.	Спуск через «воротца» без палок	1
67.	Совершенствование спусков и подъёмов.	1
68.	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1
	<b>Подвижные игры и лёгкая атлетика</b>	<b>34ч</b>
69.	Техника безопасности на уроках. Способы закаливания.	1
70.	Ходьба на носках и пятках.	1
71.	Ходьба противходом.	1
72.	Смыкание приставными шагами в шеренгах.	1
73.	Размыкание приставными шагами в шеренге.	1
74.	Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.	1
75.	Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека.	1
76.	Профилактика нарушений осанки.	1
77.	Прыжки через скакалку.	1
78.	Прыжки в высоту.	1
79.	Челночный бег 3 * 10 м.	1
80.	Спрыгивание с препятствий высотой 40 см.	1
81.	Прыжок в длину с разбега.	1
82.	Прыжок в длину с места. Зачёт.	1
83.	Прыжки через скакалку на одной ноге.	1
84.	Бег на 30м, 60 м.	1
85.	Прыжок в длину с разбега. Сдача норматива ГТО	1
86.	Прыжок в высоту с разбега. Зачёт по подтягиванию на перекладине.	1
87.	Прыжки-многоскоки.	1
88.	Метание теннисного мяча на дальность.	1
89.	Бег на 1 км.	1
90.	Броски набивного мяча от груди на дальность.	1



91.	Броски набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность. Зачёт.	1
92.	Бег на 30м, 60м. Сдача норматива ГТО.	1
93.	Метание мяча весом 150 г. Сдача норматива ГТО.	1
94.	Бег на 1 км.	1
95.	Преодоление препятствий.	1
96.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1
97.	Совершенствование элементов спортивных игр.	1
98.	Совершенствование элементов спортивных игр.	1
99.	Подвижные игры и эстафеты.	1
100.	Подвижные игры и эстафеты.	1
101.	Подвижные игры и эстафеты.	1
102.	Подвижные игры и эстафеты.	1
103- 105	Резерв	3