

<p>РАССМОТРЕНО на заседании методического центра от «<u>31</u>» <u>08</u> 20<u>21</u> г, протокол № <u>1</u> Руководитель МЦ Жданова С.Г. / <i>м.п.</i></p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <i>Крюкова Е.Л.</i> Крюкова Е.Л. «<u>31</u>» августа 20<u>21</u> г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО приказом директора МБОУ «Яренская СШ» от «<u>31</u>» августа 20<u>21</u> г. № <u>154/3</u> <i>З.С.А. Зашихина</i> МП</p>
---	---	--

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Яренская средняя школа»

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

#### по физической культуре (для обучающихся с ЗПР. Вариант 7.2)

Уровень общего образования

начальное

(начальное, основное, среднее)

Класс 4а

Количество часов 68

Составитель:  
Заголько Е.В.

2021-2022уч.год.

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 4 класса с ЗПР осваивающих АООП НОО (вариант 7.2) разработана на основе следующих **нормативно-правовых** и **инструктивно-методических** документов:

1. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального образования».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г № 345 № «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.05.2019 г № 233 « О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 г № 345»;

При организации образовательного процесса используется учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы: Лях В.И. "Мой друг – физкультура"- Москва, «Просвещение», 2015.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.2. Вместе с тем механический перенос на контингент с ЗПР методических рекомендаций по обучению школьников, не обнаруживающих отставания в развитии, равно как и надежда на коррекционный эффект исключительно особых организационных условий (меньшее количество обучающихся в классе, пролонгация обучения и пр.) опасен отсутствием ожидаемого результата.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда. Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности. Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

#### **Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкой перекладине, на гимнастическом бревне, на канате);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т. п.

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

### **Место учебного предмета в учебном плане.**

Обязательная часть учебного плана общего образования обучающихся (воспитанников) с задержкой психического развития отводит на изучение предмета «физическая культура» в 4 классе 68 часов в год (34 недели по 2 часа в неделю).

### **Ценностные ориентиры содержания курса «Физическая культура».**

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты

движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

### **Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностными** результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 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.

**Метапредметными** результатами обучающихся являются:

- 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;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметными** результатами обучающихся являются:

#### **Раздел «Знания о физической культуре»**

**Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

***Выпускник научится:***

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

***Выпускник научится:***

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- 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 упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

### **Структура и содержание учебного предмета «Физическая культура».**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При каждом тематическом разделе программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### **Содержание курса**

#### ***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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### ***Способы физической деятельности***

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаляющих 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 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.***

*Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

*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 вперед 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.

#### ***Легкая 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; подъемы; торможение.

### ***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 легкой 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### ***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 вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно 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 лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев 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 корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной 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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### ***На материале легкой 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 поочередно.

*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 6-минутный 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 вперед (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-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание 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.

### **Содержание тем учебного курса**

#### **4 класс**

#### **Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

#### **Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

#### **Физическое совершенствование**

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из

упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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 «вперед ноги».

#### **Легкая атлетика**

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

#### **Лыжные гонки**

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

#### **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укачишься за два шага».

*На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

### **Учебно - тематический план 4 класса (2 часа в неделю)**

п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
-----	----------------------------	---------------------------

	<b><i>Базовая часть</i></b>	56
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
1.2	Подвижные игры	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Легкоатлетические упражнения	12
1.5	Лыжная подготовка	15
1.6	Промежуточная аттестация	1
	<b><i>Вариативная часть</i></b>	12
2.1	Подвижные игры	8
2.2	Легкоатлетические упражнения	4
	<b>ИТОГО:</b>	68

### Календарно-тематическое планирование для 4 класса

№ уро ка	Дата		Тема урока	Элементы содержания	Планируемые предметные результаты (дидактические единицы)
	план	факт			
1			ИТБ Стартовый разгон	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 – 40 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Воробьи и вороны».	Уметь демонстрировать темп бега Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами
2			Высокий старт.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15м с изменением скорости. П/игра «Перемена мест».	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Уметь демонстрировать технику высокого старта
3			Челночный бег 3x10	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 м. Бег до 60 м. Челночный бег 3x10м	Уметь демонстрировать физические кондиции
4			Бег 30 метров.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. до 40 м. Бег 30 метров – на результат. П/и: «Два капитана».	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
5-6			Прыжок в длину с разбега	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800м. П/игра «При повторении – беги».	Уметь демонстрировать физические кондиции Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
7			Многоскоки.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.

			Метание мяча	многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
8-9			Метание мяча на дальность	Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега.	Осваивать технику метания малого мяча. Уметь демонстрировать финальное усилие.
10			Встречные эстафеты	Встречные эстафеты	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
11			Бег 1000метров.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000м. без учета времени	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
12			Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми. Стойка игрока.	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча);	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Описыватьразучиваемые технические действия из спортивных игр.
13			Остановки и передвижения в стойке баскетболиста	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; повороты без мяча и с мячом.	Осваиватьтехнические действия из спортивных игр.
14			Ловля и передача мяча	Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ типа утренней зарядки. Ловля и передача мяча в парах. Эстафеты с мячами. Игра «Вызов номеров»	Уметь демонстрировать технику ранее изученных упражнений. Моделироватьтехнические действия в игровой деятельности.
15			Передача мяча от груди снизу, сверху, одной рукой от плеча.	СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами. Остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Взаимодействоватьв парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

				Передача мяча одной рукой от плеча. Правила игры в баскетбол	
16			Ловля и передача мяча в движении.	Ходьба и бег с заданиями. ОРУ типа утренней зарядки. Ловля и передача мяча в движении.. Бросок набивного мяча от груди. Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу Игра «Охотники и утки».	Уметь выполнять ведение мяча на месте. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
17			Ведение мяча  Ведение мяча с изменением направления движения	Строевые упражнения Перестроения из одной в две шеренги. Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ типа утренней зарядки. Ведение мяча на месте. Бросок набивного мяча от груди. Игра « Кто дальше бросит» Строевые упражнения Перестроения из одной в две шеренги. Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в ходьбе	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты). Знать терминологию и правила игры.  Уметь выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу
18			Ведение мяча. Броски в кольцо	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
Гимнастика					
19			Правила безопасного поведения и техники безопасности. Кувырки вперед слитно	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Упражнения на гибкость. . Кувырок в сторону Стойка на лопатках. Кувырки вперед. 2-3 кувырка вперед слитно.	Знать и уметь определять разновидности физических упражнений; Уметь выделять признаки правильной осанки Соблюдать правила техники безопасности.
20			Кувырки вперед	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения Кувырки	Осваивать универсальные умения при выполнении

			слитно	вперед слитно	<p>организующих упражнений</p> <p>Уметь различать строевые команды и выполнять строевые упражнения.</p> <p>Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений</p> <p>Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр</p>
21			Перекатом назад стойка на лопатках	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырки вперед слитно. Стойка на лопатках прогнувшись. Упражнения на пресс.	Совершенствовать ранее изученные гимнастические упражнения ; Демонстрировать выполнение упражнений с различными гимнастическими предметами
22			Кувырок назад в группировке	ОРУ, СУ. Кувырки вперед слитно. Стойка на лопатках прогнувшись. Из положения лёжа на спине мост. Упражнения на пресс.	Совершенствовать ранее изученные гимнастические упражнения ; Демонстрировать выполнение упражнений с различными гимнастическими предметами
23			Кувырок назад в группировке. Мост с помощью и самостоятельно.	Перекаты вперед и назад, мост. Перекат назад с последующей постановкой рук	Осваивать технику акробатических упражнений; Описывать технику акробатических упражнений;
24			Акробатические комбинации.	ОРУ комплекс с гимнастическими скакалками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1,5кг. П/и.	Осваивать технику акробатических упражнений; Описывать технику акробатических упражнений; Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств; Проявлять качества силы, координации и выносливости
25			Акробатические комбинации из освоенных акробатических элементов	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики; Демонстрировать отдельные акробатические элементы

26			Упражнения на равновесие	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. На бревне высотой 80см ходьба на носках, выпадами, с грузом на голове, с опусканием на одно колено, повороты на 90° стоя на носках. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и.	Уметь составлять комплекс утренней гимнастики. Разучивать и выполнять комплекс утренней гимнастики
27			Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке	Комбинация упражнений на гимнастической скамейке	Характеризовать равновесие как физическое качество человека; Определять зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте и передвижении; Выделять упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений. Уметь преодолевать полосу препятствий. Выполнять контрольные упражнения для проверки равновесия
28			Смешанные висы.	ОРУ на формирование осанки. СУ. Упражнения в висах и упорах: простые висы - вис согнув ноги, с движениями ног в различных направлениях (размахивание); с подниманием прямых (согнутых) ног до прямого угла.. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине
29			Упражнения в упорах.	ОРУ на формирование осанки. СУ. Упражнения в висах и упорах: простые висы- вис согнув ноги, с движениями ног в различных направлениях (размахивание); с подниманием прямых (согнутых) ног до прямого угла.. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Смешанные упоры на гимнастическом бревне, скамейке, у гимнастической стенки. П/и.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине
30			Комплекс аэробики.	СУ. Дыхательная гимнастика. Комплекс аэробики. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Прыжки со скакалкой	Уметь демонстрировать комплекс аэробики, комплекс дыхательной гимнастики.
31			Комплекс аэробики.	Комплекс аэробики, СУ. Специальные беговые упражнения. Опорный прыжок – козел (конь) – высота	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка

			Опорный прыжок	80 (90см) – вскок в упор присев и соскок взмахом рук. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и.	Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине
32			Опорный прыжок	Комплекс аэробики, СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. П/и.	Описывать технику выполнения опорного прыжка
Подвижные игры					
33			Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играм	Инструктаж ПТБ на уроках с подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву»	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
34			Подвижная игра: «Передал мяч садись», «Метко в цель».	Подвижная игра: «Передал мяч садись», «Метко в цель».	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
35			Подвижная игра: «Удочка», «Охотники и утки»	Подвижная игра: «Удочка», «Охотники и утки»	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
Лыжная подготовка					
36			Правила безопасного поведения и техники безопасности на уроках .»Попеременный двухшажный ход.	Первичный инструктаж на рабочем месте по т. б. Инструктаж по л/п. Дыхание при ходьбе на лыжах. Попеременный двухшажный ход.П/и.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Знать требования инструкций.

37			Совершенствован ие попеременного двухшажного хода.		
38			Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг носков лыж.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повороты на месте вокруг носков лыж. Попеременный двухшажный ход.	Осваивать технику поворотов и подъемов.
39			Спуск со склона в средней стойке.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Спуск со склона в средней стойке. Попеременный двухшажный ход.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах
40			Попеременный двухшажный ход.		
41			Одновременный двухшажный ход.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Одновременный двухшажный ход. Преодоление ворот при спуске.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.
42			Преодоление ворот при спуске.		
43			Поворот переступанием в движении. Поворот переступанием в движении. Преодоление ворот при спуске.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Торможение плугом. Поворот переступанием в движении.	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

44			Поворот переступанием в движении. Подъём полуёлочкой на склон.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Спуск в средней стойке. Поворот переступанием в движении. Подъём полуёлочкой на склон.	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Уметь демонстрировать физические кондиции
45			Торможение упором. Спуск в низкой стойке. Торможение плугом.	Спуск в низкой стойке. Эстафеты на лыжах Торможение упором. Торможение плугом.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов
46			Передвижение на лыжах до 2км.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Передвижение на лыжах до 2км.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
47		Передвижение на лыжах до 2км. Специальные беговые упражнения.			
48			Лыжные гонки на 1 км.	Лыжные гонки на 1 км.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
49			Спуск с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.	Спуск с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода;	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов
50			Специальные беговые упражнения.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
Подвижные игры					
51			Подвижная игра	Подвижная игра «Пионербол» с двумя мячами	Осваивать технические действия из спортивных

			«Пионербол»;с двумя мячами		игр.
52			Верхняя передача мяча над собой	Верхняя передача мяча над собой. Развитие координационных способностей.	Развивать физические качества.
53			Нижняя передача мяча над собой	Нижняя передача мяча над собой. Развитие координационных способностей.	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
54			Верхняя передача мяча в парах	Верхняя передача мяча в парах. Развитие координационных способностей.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
55			Нижняя передача мяча в парах	Нижняя передача мяча в парах. Развитие координационных способностей.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.
56			Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах Развитие координационных способностей..	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
Легкая атлетика					
57			Правила безопасного поведения и техники безопасности по легкой атлетике. Бег	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дыхание при ходьбе и беге.	Знать требования инструкций. Устный опрос
58			Промежуточная аттестация 29.05.2022.		
59			Прыжок в длину с места.	Комплекс с набивными мячами (до 1кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места
60			Прыжок в длину в	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину в шаге с приземлением на обе ноги.

			шаге с приземлением на обе ноги.	приземления шириной 30см; Прыжки в длину в шаге с приземлением на обе ноги.	
61			Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега (У). Наклон вперед на результат	Уметь демонстрировать физические кондиции технику прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.
62			Эстафетный бег.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30м. Бег до 60м. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60м. Подтягивание	Уметь демонстрировать темп бега
63			Низкий старт	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15м с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Пустое место».	Уметь демонстрировать технику высокого старта
64			Бег 30 метров.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 м. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Два капитана»	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
65			Челночный бег 3х10м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800м. Челночный бег – на результат. П/игра «При повторении – беги».	Уметь демонстрировать физические кондиции
66			Бег 1000м.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м без учета времени. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
67			Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность (У).	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
68			Развитие	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание	Уметь демонстрировать финальное усилие.

			координационных способностей.	теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	
--	--	--	-------------------------------	--	--

### Оценочные и методические материалы

Контрольные нормативы: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Тестовые нормативы: проводятся в начале/сентябрь/ и в конце/май/учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

4 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1.	<b>Основная литература для учителя</b>
1.1.	Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2012
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 20135.
1.4.	Рабочая программа по физической культуре
1.5	Асмолов А.Г Системно-деятельностный подход к разработке стандартов нового поколения. М. Педагогика, 2009
1.6	Закон РФ «Об образовании» от 10.07.1992 № 3266-1 ( в ред. От 27.12.2009).
1.7	Концепция федеральных государственных образовательных стандартов общего образования/Под ред. А.М. Кондакова , А.А.Кузнецова. М.: Просвещение,2008.
2.	<b>Дополнительная литература для учителя</b>
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
2.2.	Елизарова Е.М. Физическая культура 2-4 классы: уроки двигательной активности. "Учитель", 2014

2.3.	Хайрутдинов Р. Р. Физическая культура. 1 класс: технологические карты уроков по учебнику В. И. Ляха. "Учитель", 2013
2.4.	Школьников Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2012 г.
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2013
2.6.	Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2013
4.	<b><i>Технические средства обучения</i></b>
4.1.	Музыкальный центр
4.2.	Персональный компьютер
5.	<b><i>Учебно-практическое оборудование</i></b>
5.1.	Мост гимнастический
5.2.	Козел гимнастический
5.3.	Канат для лазанья
5.4.	Перекладина гимнастическая
5.5.	Стенка гимнастическая
5.6.	Скамейка гимнастическая
5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания)
5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
5.9.	Палка гимнастическая
5.10.	Скакалка детская
5.11.	Мат гимнастический
5.12.	Гимнастический подкидной мостик
5.13.	Кегли
5.14.	Обруч гимнастический
5.15.	Щит баскетбольный тренировочный
5.16.	Сетка волейбольная
5.17.	Аптечка

Список использованной литературы:

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы. - М.: Просвещение, 2015.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2010