

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

Утверждена

приказом

по образовательному учреждению

№ 01-04/292 от «30» августа 2018 г.

Директор школы

*И.А. Молодзяновская*  
И.А. Молодзяновская



**АДАптированная рабочая программа  
учебного предмета начального общего  
образования «Физическая культура»**

г. Алапаевск

2018 г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Основной образовательной программы начального общего образования, Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования,

**Целью реализации** программы по адаптированной физической культуре является

- формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни,
  - развитие творческой самостоятельности, посредством освоения двигательной деятельности.
- Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

### Общая характеристика предмета

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся;
- 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 правил «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 меж предметных 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».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям 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 физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Данная программа предусматривает проведение традиционных уроков, уроков получения новых знаний, уроков закрепления и повторения, комбинированных, обобщающих уроков.

При составлении программы учтены условия для проведения учебных занятий в ОУ.

Разделы: плавание, коньки, отдельные спортивные игры переведены в раздел изучения теории. В практике заменены спортивными играми, в том числе и народными.

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

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

#### **Формы организации учебного процесса**

- индивидуальная работа
- групповая работа

#### **Виды и формы контроля**

1. Текущий контроль:
2. Индивидуальные зачеты
3. Тестирование
6. Итоговый контроль:

Программа является документом, открытым для внесения изменений, дополнений. Корректировка рабочей программы осуществляется по мере необходимости и в соответствии с полученными результатами.

## **2. Требования к результатам освоения обучающимися АООП НОО ЗПР по физической культуре**

*Личностными* результатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

*Метапредметными* результатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

**Предметными** результатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

### **3. Планируемые результаты освоения обучающимися АООП НОО ЗПР по физической культуре**

**В результате обучения**, обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

#### **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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их 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 масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**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.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

– 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;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– плавать, в том числе спортивными способами;

– выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## **4. Основное содержание учебных предметов на ступени начального общего образования**

**«Физическая культура».** Этот предмет обеспечивает формирование личностных универсальных действий:

- основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;

- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**«Физическая культура» как учебный предмет способствует:**

- в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

### **Физическая культура (адаптивная)**

#### ***Знания по адаптивной физической культуре***

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

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

#### ***Способы физкультурной деятельности***

**Самостоятельные занятия.** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

#### ***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.**

*Организуемые команды и приемы.* Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

*Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).*

*Опорный прыжок:* имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Ходьба, бег, метания.

*Прыжки со скакалкой.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Упражнения в поднимании и переноске грузов:* подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

##### **Легкая атлетика.**

**Ходьба:** парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, с изменением направления 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 и горизонтальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

### **Подвижные игры и элементы спортивных игр**

**На материале гимнастики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

**На материале лёгкой 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:** стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

**Пионербол:** броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Коррекционно-развивающие игры:** «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

**Игры с бегом и прыжками:** «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

**Игры с мячом:** «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

## **Адаптивная физическая реабилитация**

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики**

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

**Развитие координации:** преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую;

**упражнения на переключение внимания;** 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

#### **На материале лёгкой 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; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, 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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

#### **На материале лыжных гонок**

**Развитие координации:** перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух трёх 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.

#### **Коррекционно-развивающие упражнения**

**Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте:** сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

**Упражнения на дыхание:** правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

**Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки:** упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении



различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забывание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»;

***упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища***

***и наклона его в стороны:*** «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

***Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:*** сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

***Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:*** с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

***Упражнения на развитие точности и координации движений:*** построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

***Упражнения на развитие двигательных умений и навыков***

***Построения и перестроения:*** выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

***Ходьба и бег:*** ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

***Прыжки:*** прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

***Броски, ловля, метание мяча и передача предметов:*** метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной

формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

**Равновесие:** ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

**Лазание, перелезание, подлезание:** ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с б5поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

### Признаки утомления на уроке физической культуры

<b>Признаки</b>	<b>Степень утомления</b>		
	<b>Небольшое, I степень</b>	<b>Значительное, II степень</b>	<b>Очень большое, III степень</b>
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Неравномерное покраснение, бледность или синюшность
Потливость	Пот на лице, шее, ступнях	Пот в области плечевого пояса и туловища	Появление налета соли на одежде и висках
Дыхание	Учащение дыхания, при сохранении относительной его глубины	Смешанный тип дыхания сохраняющейся ритмичностью	Дыхание поверхностное, неритмичное
Движения	Бодрые, хорошо скоординированные	Не уверенные, с небольшими ошибками по	Вялые, с опущенными плечами, с существенным нарушением координации
Внимание	Концентрированное на заданиях учителя	Незначительные отвлечения, ошибки при выполнении команд и учебных заданий	Концентрация внимания при громких командах учителя, постоянные отвлечения, грубые ошибки при выполнении учебных заданий
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, сердцебиение и одышку	Жалобы на болезненные ощущения в ногах, головную боль,

			тошноту
--	--	--	---------

### Учебные нормативы 4 класс

Виды упражнений	Показатели физической подготовленности	
	мальчики	девочки
Бег 30 м с высокого старта	5, 7-7, 0	5, 8-7, 2
Прыжок в длину с места	120— 170	100— 155
Прыжок в длину с разбега	200— 240	180-220
Метание малого мяча на дальность	16— 23м	8— 15
Ходьба на лыжах (1 км)	Без учета времени	Без учета времени

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3-4 классы

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов
1.	Легкоатлетические упражнения	17
2.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	10
3.	Гимнастика с элементами акробатики	21
4.	Лыжная подготовка	24
5.	Спортивные игры	6
6.	Легкоатлетические упражнения	13
7.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	11
Итого:		102

### Календарно-тематическое планирование 4 класс

№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Теоретический материал, реализуемый через различные этапы урока
---	---------	-----------------------------	--------------	---

<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>			<b>27</b>	
<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.</b>			<b>10</b>	
1	1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой 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. Техника безопасности во время занятий физической культурой Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
2	2	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт	2	
3	3	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	1	
4	4	Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой	1	
5	5	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам».	1	
6	6	Метание мяча на дальность. Бег по дистанции. п/и «Пятнашки»	1	
7	7	<b>Прыжок в длину с места – контрольное упражнение.</b> Метание мяча на дальность.	1	
8	8	<b>Бег 30 м – контрольное упражнение.</b> Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. «Кто дальше бросит».	1	
9	9	<b>Метание мяча на дальность – контрольное упражнение.</b> Подтягивания на перекладине.	1	
10	10	Свое место в колонне. <b>Челночный бег 3x10 м. Контрольное упражнение.</b> п/и «Лисы и куры»	1	

11	11	<b>Бег 1000м (без учета времени) контрольное упражнение.</b>	<b>17</b>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: Физкультурно-оздоровительная деятельность.
12	12	Преодоление полосы препятствий.	1	
13	13	Линейная эстафета. Эстафеты с предметами. эстафетная палочка.	1	
14	14	Круговая тренировка. Задания по станциям.	1	
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР</b>			<b>10</b>	
15	5	Техника безопасности во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой и военной деятельностью. Комплексы дыхательных упражнений. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.
16	6	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах.	1	
17	7	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай-поймай»	1	
18	8	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	1	
19	9	<b>Ловля и передача мяча в движении. Контрольное упражнение.</b>	1	
20	10	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	1	
21	11	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом. Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками.	1	
22	12	ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. <b>Броски мяча в кольцо. Контрольное упражнение.</b> Передача в парах. Игра	2	

		«Мяч в обруч».		
23	13	<b>Ведение мяча на месте. Контрольное упражнение.</b>	1	Гимнастика для глаз. проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
24	14	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча с заданиями в парах на месте. <b>Бросок (вверх) и ловля мяча (девочки – волейбольный, мальчики – баскетбольный ) – на результат (I вариант).</b> Игра «Перестрелка». Развивать координацию движения.	1	
25	15	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом. Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками.	1	
26	16	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча с заданиями в парах на месте. <b>Бросок (вверх) и ловля мяча (девочки – волейбольный, мальчики – баскетбольный ) – на результат (I вариант).</b> Игра «Перестрелка». Развивать координацию движения.	1	
27	17	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	1	
		<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>21</b>	
		<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>21</b>	
28	1	Т/Б на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	1	
	2	ОРУ на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка.		
30	3	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание	1	Составление комплексов

		приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей		упражнений для формирования правильной осанки .
31	4	<b>Прыжки через скакалку . Контрольное упражнение.</b>	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой.
32	5	Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1	Выполнение простейших закаливающих процедур,
33	6	<b>Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках – на оценку.</b>	1	занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
34	7	Акробатика. Из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону.	1	Комплексы развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
35	8	<b>Акробатика: из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону – на оценку.</b>	1	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
36	9	Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	3	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминутки.
37	10	ОРУ в движении. Повороты направо, налево. Упражнения на пресс, на гибкость.	1	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений
38	11	Упражнения в равновесии (ходьба и бег по прямой линии, по гимнастической скамейке). Ходьба по бревну высотой 60 см. Вис, стоя и лежа, упор на руках на бревне.	1	
39	12	<b>Подъем туловища из положения лежа на оценку.</b>	1	
40	13	<b>Наклон вперед из положения сидя на – оценку. Игра «Змейка»</b>	3	
41	14	ОРУ с обручем. Повороты. <b>Приседания на оценку.</b>	1	
42	15	<b>Подтягивание на высокой перекладине из вися (мальчики); на низкой перекладине из вися (девочки) – на оценку.</b>	1	

43	16	Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	6	
44	17	Опорный прыжок через козла. Специальные прыжковые упражнения. Дать понятие о разновидностях опорного прыжка.	1	
45	18	Опорный прыжок через козла	1	
46	19	<b>Опорный прыжок через козла. Контрольное упражнение.</b> Опорный прыжок в скоч в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – на оценку. Упражнения на релаксацию.	1	
47	20	<b>Сгибание рук в упоре лежа – на оценку.</b>	1	
48	21	Лазание по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке.	1	
<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>			<b>30</b>	
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>			<b>24</b>	
49	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	1	
50	2	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом 30 м.	1	
51	3	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг.  Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	1	
52	4	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок,	1	



		скользящим шагом без палок-30 м	
53	5	Передвижение с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	1
54	6	Повороты переступанием вокруг носков. Повороты переступанием. п/и «По местам».	1
55	7	Техника скользящего шага	2
56	8	Техника скользящего шага	1
57	9	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	3
58	10	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	1
59	11	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	1
60	12	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал».	4
61	13	Попеременный двушажный ход без палок. п/и «У кого красивее снежинка».	1
62	14	Попеременный двушажный ход без палок.	1
63	15	Повороты переступанием. Подъемы и спуски с небольших склонов	1
64	16	Попеременный двушажный ход без палок. Попеременный двушажный ход с палками под уклон	2
65	17	<b>Бег на лыжах на 1 км (мин, сек)</b>	1
66	18	Подъемы и спуски с небольших склонов. Попеременный двушажный ход с палками под уклон.	2
67	19	Попеременный двушажный ход с палками.	1

68	20	Спуски в основной стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
69	21	Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
70	22	<b>Спуски с горы в основной стойке и низкой стойке. – на оценку.</b>	1
71	23	<b>Кросс на 1 км по пересеченной местности(без учета времени).</b>	1
72	24	<b>Подъёмы в гору «лесенкой» и «елочкой» - на оценку.</b>	1
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.</b>	6
73	1	Техника безопасности. ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	3
74	2	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.	1
75	3	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1
76	4	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись».	2
77	5	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	1
78	6	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	2
		<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>27</b>
		<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР</b>	<b>13</b>
79	1	Техника безопасности во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча	1

		двумя руками.		
80	2	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	1	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. <i>Способы физкультурной деятельности</i> Техника безопасности во время занятий физической культурой Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах). организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. <i>Физическое совершенствование</i> Техника безопасности во время занятий физической культурой. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Из истории физической культуры.
81	3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей».	3	
82	4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола.	1	
83	5	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал-садись».	1	
84	6	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.	1	
85	7	<b>Ведение мяча на месте левой и правой руками попеременно – на результат.</b>	1	
86	8	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	1	
87	9	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	1	
88	10	ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. <b>Броски мяча в кольцо. Контрольное упражнение.</b> Передача в парах. Игра «Мяч в обруч».	1	
89	11	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. «Мяч соседу».	1	
90	12	ОРУ с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1	

91	13	<b>Ловля и передача мяча в движении. Контрольное упражнение.</b>	1	История развития физической культуры и первых соревнований.
		<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	14	
92	1	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку. Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд.	2	
93	2	Прыжки через скакалку. Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд.- на оценку.	1	
94	3	<b>Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. на оценку.</b>	1	
95	4	<b>Наклон вперед из положения сидя на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. На оценку.</b>	1	
96	5	<b>Подтягивание на перекладине и приседание. на оценку.</b>	1	
97	6	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги.	1	
98	7	<b>Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). На оценку.</b>	1	
99	8	Круговая тренировка. Задания по станциям.	1	
100	9	<b>Бег 1000 м в умеренном темпе.(без учета времени). Метание малого мяча на дальность. На оценку.</b>	1	
101	10	Линейная эстафета. Эстафеты с предметами. эстафетная палочка.	1	
102	11	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	

## **6. Учебно-методическое обеспечение:**

Физическая культура. 1-4 классы / Под редакцией В. И. Ляха