****

1.Раздел. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре разработана для обучения в 4 классе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Напольновская средняя школа Сараевского муниципального района Рязанской области с учетом следующих нормативно-правовых документов:

• Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

• Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 № 35847»

• Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от от 10 июля 2015 года N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286 -15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

• Санитарно-эпидемиологические правила 3.1/2.4.3598-20, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации №16 от 30.06.2020 года.

• Устава МБОУ Напольновская средняя школа.

• Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Напольновская средняя школа.

• Письмо министерства образования и молодежной политики Рязанской области от 03.02.2020 года №ОЩ/12-1885.

• Учебного плана МБОУ Напольновская средняя школа на 2024/2025 учебный год

• Требований к уровню подготовки учащихся 4 класса;

• Познавательных интересов учащихся.

Рабочая программа предназначена для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, обучающимися по адаптированной образовательной программе в общеобразовательном классе, составлена с учетом индивидуальных возможностей, уровня работоспособности, состояния здоровья учащихся с ОВЗ.

В соответствии с заключением ПМПК в МБОУ Напольновская средняя школа обучаются дети с задержкой психического развития (ЗПР), имеющие недостатки в психологическом развитии (которые могут повлечь проявление вторичных нарушений: речи, эмоционально-волевой сферы и т. п.), подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Поэтому данная рабочая программа предусматривает индивидуальный подход к каждому ученику, гибкость при выборе методики проведения урока, объёма домашних заданий, при выборе форм контроля и оценки знаний учащихся.

При выборе системы обучения для реализации рабочей программы учитывались:

-рекомендации ПМПК;

-специфика преподавания предмета для обучающихся с задержкой психического развития;

- особенности развития познавательной и учебной деятельности обучающихся с ЗПР:

• замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности;

• низкий уровень развития ВПФ (мышление, речь, внимание, память, восприятие и др.);

• психическая истощаемость, низкая умственная работоспособность;

• нарушения речи;

• слабая сформированность мелкой моторики;

• недостаточная сформированность координации движений и ориентировки в пространстве и времени;

• нарушения в организации деятельности и/или поведения;

• низкий уровень произвольной саморегуляции.

Адаптированная рабочая программа включает в себя коррекционно-развивающую работу на уроке, направленную на реализацию особых образовательных потребностей учащихся с ЗПР.

**Коррекционно-развивающая работе на уроке, направленная на реализацию особых**

образовательных потребностей учащихся с ЗПР

Строить обучение с учётом индивидуальных особенностей учащихся с УО и специфики усвоения ими знаний, умений и навыков, которое предполагает:

• "пошагово» предъявлять материал (от простого к сложному, от частного к общему);

• формировать, развивать, активизировать словарный запас;

• развивать мышление учащихся, учить устанавливать причинно- следственные связи, делать выводы и обобщения;

• развивать устную монологическую речь;

• конструировать и использовать языковые закономерности при построении связного высказывания;

• развивать симультанные (одновременно протекающие) процессы при изучении и закреплении устного материала;

• использовать разнообразные методы, приемы и средства обучения, способствующие как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития;

• структурировать материал, детализировать его в форме алгоритмов, образцов выполнения заданий для конкретизации действий при самостоятельной работе;

• тщательно отбирать и комбинировать методы и приёмы обучения с целью смены видов деятельности детей;

• стимулировать познавательную активность, побуждать интерес к себе, окружающему предметному и социальному миру (задания проблемно-поискового характера, создание ситуации успеха, викторины и конкурсы и т. п.);

• использовать специальные приёмы и упражнения (в соответствии с рекомендациями педагога-психолога) по формированию произвольности регуляции деятельности и поведения, стабилизации его эмоционального фона;

• развивать коммуникативную активность и закреплять речевые навыки;

• создавать атмосферу доброжелательности на уроке с целью предупреждения негативного отношения обучающегося к ситуации школьного обучения в целом, формирования учебной мотивации. использование специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития (специальные упражнения для развития речи, концентрации внимания, снятия эмоционального напряжения, формирования саморегуляции и др.);

• сохранять и укреплять психофизическое здоровье учащихся (применять

здоровьесберегающие технологии): дыхательная гимнастика, физминутки, упражнения для глаз и т. п.;

• создавать атмосферу доброжелательности и психологического комфорта на уроке с целью формирования у учащегося уверенности в себе, предупреждения негативного отношения к ситуации школьного обучения в целом, повышения учебной мотивации

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 4 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

***Знания о физической культуре***. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

***Способы самостоятельной деятельности.*** Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

***Физическое совершенствование.****Оздоровительная физическая культура*. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончанию **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

* сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
* выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
* объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

*коммуникативные УУД:*

* взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
* использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
* оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

* выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
* самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
* оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

К концу обучения **в четвёртом классе** обучающийся научится:

* объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
* осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
* приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
* проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
* демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
* демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
* демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
* выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
* выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их

показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** |
| 1.1. | **Из истории развития физической культуры в России** | 0.5 | 0 | 0 |  | обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;; | Устный опрос; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| 1.2. | **Из истории развития национальных видов спорта** | 0.5 | 0 | 0 |  | знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе; | Устный опрос; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| Итого по разделу | 1 |  |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1. | **Самостоятельная физическая подготовка** | 2 | 0 | 2 |  | обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| 2.2. | **Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;; | Устный опрос; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| 2.3. | **Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности** | 1 | 0 | 1 |  | обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| 2.4. | **Оказание первой помощи на занятиях физической культурой** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя):; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| Итого по разделу | 4 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** |
| 3.1. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 1 | 0 | 1 |  | выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины:; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| 3.2. | **Закаливание организма** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| Итого по разделу | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений** | 1 | 0 | 1 |  | обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Акробатическая комбинация** | 5 | 0 | 5 |  | обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Опорной прыжок** | 2 | 0 | 2 |  | наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Упражнения на гимнастической перекладине** | 4 | 0 | 4 |  | знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Танцевальные упражнения** | 0 | 0 | 0 |  | наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| 4.6. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| 4.7. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Упражнения в прыжках в высоту с разбега** | 4 | 0 | 4 |  | наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения** | 2 | 1 | 1 |  | наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Метание малого мяча на дальность** | 2 | 1 | 1 |  | наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.10. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой** | 1 | 0 | 1 |  | обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.11. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом** | 10 | 0 | 10 |  | наблюдают и анализирую образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| 4.12. | *Модуль "Плавательная подготовка".* **Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне** | 0 | 0 | 0 |  | разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| 4.13. | *Модуль "Плавательная подготовка".***Плавательная подготовка** | 0 | 0 | 0 |  | наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализирую и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения;; | Устный опрос; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| 4.14. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.15. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".***Подвижные игры общефизической подготовки** | 3 | 0 | 3 |  | разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| 4.16. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".***Технические действия игры волейбол** | 5 | 0 | 5 |  | наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| 4.17. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".***Технические действия игры баскетбол** | 5 | 1 | 3 |  | выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| 4.18. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".***Технические действия игры футбол** | 5 | 0 | 4 |  | выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| Итого по разделу | 51 |  |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** | 10 | 4 | 6 |  | демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Зачет; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| Итого по разделу | 10 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 7 | 58 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Организационно - методические требования на уроках физической культуры. Техника безопасности.Тестирование бега на 30м с высокого старта | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 2. | Челночный бег. Тестирование челночного бега 3х10м | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 3. | Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре.«Встречная эстафета». Инструктаж по ТБ. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 4. | Бег с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег на скорость (30м). | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 5. | Старты из разных исходных положений. Бег на скорость (60 м). | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 6. | Равномерный медленный бег 5мин. «Круговая эстафета». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 7. | Равномерный медленный бег 6 мин. Эстафеты с бегом на скорость. Комплексы упражнений на развитие выносливости | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 8. | Равномерный бег (8 мин). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 9. | Кросс (1 км) | 1 | 1 | 0 |  | Зачет; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10. | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления.Прыжок с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90- 1200 и с точным приземлением в квадрат. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 11. | Прыжок в длину способом«согнув ноги». Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 12. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5 метров. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 13. | Метание малого мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок на‐ бивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с шага на дальность и заданное расстояние. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 14. | Развитие физической культуры в России в XVII – XIX вв. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15. | Строевые упражнения. Инструктаж по т/б. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 16. | Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.Челночный бег. Бег с ускорениями по сигналу. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 17. | Остановка катящегося мяча. Тактические действия в защите. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 18. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте.Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком, с изменением направления и скорости. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 19. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20. | Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека.Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 21. | Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах) и правила проведения закаливающих процедур. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Игра«Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 22. | Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и в колонне; выполнение строевых команд: «Становись!»,«Равняйсь!», «Смирно!»,«Вольно!». ОРУ. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Инструктаж пот/б. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 23. | 2-3 кувырка вперед слитно. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24. | Гимнастический мост из положения лежа. Комплексы дыхательных упражнений. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 25. | Гимнастический мост из положения стоя с помощью. Гимнастика для глаз. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 26. | Кувырок назад. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 27. | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 28. | Акробатическая комбинация | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 29. | Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. 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». Лазание по канату в три приема. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 30. | На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание согнутых и прямых ног в висе, подтя‐ гивания в висе. Лазание по канату в три приема. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.Повороты прыжком на 90 и 180; опускание в упор стоя на колене (правом, левом). Перелезание через препятствие. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31. | Опорный прыжок на горку матов, опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 32. | Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 33. | Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах.Прыжки со скакалкой. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Перелезание через гимнастического коня.Лазание по наклонной ска‐ мейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 34. | Виды стилизованной ходьбы под музыку. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.Прыжки группами на длинной скакалке.Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 35. | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).Организация и проведение спортивных игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам в спортивном зале. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 36. | Инструктаж по ТБ. Основные требования к одежде и обуви во время занятий.Попеременный двухшажный ход. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 37. | Спуск со склона в средней стойке с палками.Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью.Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 38. | . Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40-50º | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 39. | Одновременный двухшажный ход. Спуск с пологих склонов в разных стойках. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 40. | Попеременный и одновременный двухшажный хода. Спуск с пологих склонов в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 41. | Спуск с пологих склонов в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 42. | Подъем «лесенкой». Торможение плугом. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 43. | Передвижение приставными шагами влево-вправо.Подъем «лесенкой». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 44. | Спуск с пологих склонов. Подъём «лесенкой», торможение плугом. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 45. | Подъём «ёлочкой, торможение упором | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 46. | Передвижение на лыжах 2,5км. Спуски с пологих склонов. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 47. | Прохождение дистанции 1 км. | 1 | 1 | 0 |  | Зачет; |
| 48. | Эстафеты с ведением и передачами мяча. Ловля и передача мяча в кругу, квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди, двумя руками от груди после ведения и остановки. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 49. | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 50. | Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».Передача мяча, подброшенного над собой и и партнером. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 51. | Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. Передача мяча подброшенного партнером.Передача в парах. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Прием снизу двумя руками (мяч набрасывает партнер). | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 52. | Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. Передача мяча подброшенного партнером.Передача в парах. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Прием снизу двумя руками (мяч набрасывает партнер). | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 53. | Перемещение: сочетание приставных шагов правым и левым боком, лицом и спиной вперед. Остановка скачком. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи в парах через сетку. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 54. | Перемещения по залу с заданиями по сигналу. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Передачи в парах через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу). Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 55. | Передачи в парах через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу).Нижняя прямая подача в стену и с расстояния 5м. Двухсторонняя игра. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 56. | Специальные передвижения без мяча и мячом. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком. Приём и передача мяча двумя руками на месте без сопротивления защитника. Взаимодействие двух игроков «Отдал мяч и выйди». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 57. | Ведение мяча в низкой, сред‐ ней и высокой стойках на месте, в движении по прямой без сопротивления защит‐ ника. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Тактика свободного нападения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 58. | Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в движении по прямой без сопротивления . Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 59. | Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 60. | Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини-гандбола. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 61. | Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность, точность и заданное расстояние. в цель с расстояния 4-5 метров. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 62. | Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 63. | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Бросок набивного мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 64. | Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад, по размеченным участкам дорожки. Бег на скорость 30м. Челночный бег 3х5м 3х 10м, | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 65. | Бег на короткие дистанции ( 60 м). Челночный бег 3х 10м. | 1 | 1 | 0 |  | Практическая работа; |
| 66. | Равномерный бег на выносливость.(6 мин). Чередование бега и ходьбы. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 67. | Кроссовый бег (1 км) Итоговая контрольная работа | 1 | 1 | 0 |  | Контрольная работа; |
| 68. | Измерение ЧСС. Приёмы измерения пульса (чсс до, во время и после физических нагрузок). Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 4 | 60 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)

Учебник. В.И.Лях. Физическая культура..1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/5-е изд.-М.:Просвещение, 2018.-176с.

В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях ¬– М. : Просвещение, 2014. – 143 с

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru/subject/9/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное Бревно гимнастическое высокое Козёл гимнастический Конь гимнастический Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жёсткая Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная Гантели наборные

Коврик гимнастический Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический Коврики массажные

Секундомер настенный с защитной сеткой Сетка для переноса малых мячей Лёгкая атлетика

Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту Флажки разметочные на опоре Лента финишная

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Подвижные и спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи футбольные Номера нагрудные Ворота для ручного мяча Мячи для ручного мяча Компрессор для накачивания мячей Весы медицинские с ростомером Средства первой помощи Аптечка медицинская Спортивный зал игровой

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольный стадион (площадка) Игровое поле для футбола (мини-футбола)

Полоса препятствий Лыжная трасса Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палочки

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая Козёл гимнастический

Конь гимнастический Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жёсткая

Скамья атлетическая наклонная Гантели наборные Коврик гимнастический

Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический Коврики массажные Секундомер настенный с защитной сеткой Сетка для переноса малых мячей

Лёгкая атлетика

Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту Флажки разметочные на опоре Лента финишная

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Подвижные и спортивные игры

Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная Мячи волейбольные