

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
« ШКОЛА СОСНЫ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

\_\_\_\_\_ И.П. Гурьянкина

Приказ № 5 от

«30 » августа 2019 г.

**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
4 класс  
начальное общее образование  
(ФГОС НОО)**

Составитель:

Сова Сергей Иванович

учитель физической культуры

**2019 – 2020 учебный год**

## Содержание

1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета физическая культура .....	4
2. Содержание учебного предмета физическая культура.....	7
3. Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов ,отводимых на освоение каждой темы.....	9
4. Приложение к рабочей программе по физической культуре.....	22

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе авторской программы Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В.Полянской, С.С.Петрова в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, Программы УМК "Начальная школа XXI века" "Физическая культура: 1-4 классы-М.: Вентана –Граф , 2013 .-48 с.

Реализация учебной программы обеспечивается учебным пособием «Физическая культура» (учебник для учащихся общеобразовательных учреждений, 3-4 класс./ Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская – М.: Вентана-Граф, 2015

Содержание программы соответствует авторской программе.

На изучение предмета во 4 классе предусмотрено 102 часа в год (34 учебных недели по 3 часа в неделю).

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели. Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре. Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

## **1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета физическая культура**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

### **У обучающегося будут сформированы:**

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры; понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах); способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств.
- навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

### **Обучающийся получит возможность для формирования:**

- *мотивации к овладению умениями организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);*
- *мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);*
- *стремления к совершенствованию физического развития.*

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку.

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

#### **Обучающийся научится:**

- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий ;
- составлять план действий с учетом требований безопасности;
- ставить учебную задачу на основе соотнесения того, что уже известно и освоено, а также качество и уровень освоения;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь исправлять их.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- *ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;*
- *выбирать способы при выполнении физических упражнений и в спортивных играх; определять наиболее эффективные способы достижения результата.*

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

#### **Обучающийся научится:**

- различать виды упражнений, виды спорта;
- сравнивать виды ходьбы и бега, виды спорта;

- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств
- составлять модель и преобразовывать ее в случае необходимости.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

**Обучающийся научится:**

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре, интегрироваться в группу сверстников;
- сохранять доброжелательное отношение со сверстниками ;
- договариваться несиловыми методами.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- общению и взаимодействию с партнерами по совместной деятельности ,задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов;
- аргументировать собственную позицию с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

**Обучающийся научится:**

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям; выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с места;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м на дальность; выполнять кувырок боком, вперёд, кувырок назад через плечо;
- преодолевать препятствие высотой до 90 см;
- выполнять вис согнувшись, углом; играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- играть в подвижные игры во время прогулок; играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся получат возможность научиться:

*иметь представление:*

- роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- физической нагрузке и способах ее регулирования;

- причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях
- продемонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

### Обучающиеся получают возможность демонстрировать уровень физической подготовленности:

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
2 ступень( 9-10 лет)

 - бронзовый значок  - серебряный значок  - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во)	2	3	5			

	раз)						
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями		Пальцами	
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 2 км по пресеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

## 2.Содержание учебного предмета .

### **Знания о физической культуре.**

- Физическая культура. Организация мест занятий физическими упражнениями, подбор одежды, обуви и инвентаря.
- Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
- Физические упражнения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности.**

- Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельное измерение всех параметров своего тела.
- Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр ( на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование.**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.

Акробатические комбинации: кувырок вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастические комбинации: из вися 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 вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

#### ***Лёгкая атлетика.***

Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Кроссовая подготовка.*** Бег на выносливость.

#### ***Подвижные и спортивные игры.***

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, приём и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

#### ***Общеразвивающие упражнения.***



***На материале гимнастики с основами акробатики.***

Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища ( в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: комплексы упражнений на координацию с асимметрическими 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; упражнение на расслабление отдельных мышечных групп; передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного торса.

Развитие силовых особенностей: отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку, прыжковые упражнения с предметом в руках, прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик, переноска партнёра в парах.

***На материале лёгкой атлетики.***

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты : броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд, с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**3.Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы.**

**Тематическое планирование .**

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)</b>		
История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны	Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта в современной России	Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны; обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси; объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны; называть самые популярные виды спорта в России
Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр	Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр	Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр; объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми; объяснять значение цветов Олимпийских колец; с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.; описывать церемонию открытия Олимпийских игр
Опорно-двигательная система человека	Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей	Называть части скелета человека; определять функции частей скелета и мускулатуры человека
Предупреждение травматизма во время занятий физическими	Виды травм. Понятие «разминка»	Различать основные виды травм; освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
упражнениями		
Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания	Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения	Понимать строение дыхательной системы человека; характеризовать процесс дыхания; объяснять функцию дыхательной системы; называть способы тренировки дыхания; понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания
Способы передвижения человека	Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание как способы передвижения человека	Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»; выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека
<b>Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)</b>		
Массаж	Причины утомления. Понятие о массаже, его функции	Определять понятие «массаж»; объяснять роль массажа; демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания)
<b>Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)</b>		
Измерение сердечного пульса	Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса	Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»; объяснять функции сердца; измерять частоту сердечных сокращений; наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя
Оценка состояния дыхательной системы	Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека. Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений	Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое; оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
<b>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)</b>		
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибания назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнение для растягивания мышц «Дровосек»	Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики
Физические упражнения для физкультминуток	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала предыдущего года обучения)	Выполнять физкультминутки в домашних условиях
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону; поочерёдное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками, удержание позы «руки вверх»)	Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки
Упражнения для профилактики нарушений зрения	Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет	Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения
Комплексы упражнений для развития	Упражнения для развития силы мышц (приседания на двух ногах, прыжки вверх)	Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств;

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
основных двигательных качеств	на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания набивного мяча на дальность из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, бег в максимальном темпе на дистанцию 10–15 м), выносливости (бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, поворотами вокруг оси; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений, бег по пересечённой местности), гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо)	вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90ч)</b>		
Лёгкая атлетика	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей	Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; правильно выполнять технику бега и прыжков; бегать с максимальной скоростью на

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	<p>оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки). Метание малого мяча на дальность с разбега</p>	<p>разные дистанции до 60 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; метать малый мяч на дальность и на точность; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках</p>	<p>Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание</p>
<p>Подвижные и спортивные игры</p>	<p>Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками</p>	<p>Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в волейбол и баскетбол; выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками</p>

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом	

### Календарное планирование

№ п/п	Тема	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки(и\или коррекция)	Примечание
1	Вводный. Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Влияние л/а на организм школьника.			
2	Бег и ходьба с изменением частоты шага. Высокий старт.			
3	Бег 30м, техника финиширования. Эстафетный бег.			
4	Бег в медленном темпе. Прыжки в длину.			
5	Бег на средние дистанции. Бег 500м.			
6	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.			
7	Обобщение изученного материала. День Здоровья. Игры и эстафеты.			
8	Мониторинг физической подготовленности.			
9	Кроссовая подготовка. Техника метания мяча.			
10	Бег 1000 м на результат. Влияние бега на здоровье.			
11	Преодоление препятствий. Челночный бег 3×10 м. (тест)			
12	Кросс. Метание мяча в цель. Правила соревнований в метании.			
13	Правила соревнований в беге и прыжках. Игры и эстафеты.			
14	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. История возникновения баскетбола.			
15	Стойки и передвижения игроков. Ведение мяча на месте.			
16	Ловля мяча двумя руками от груди на			

	месте в парах и по кругу.			
17	Бросок мяча двумя руками от груди и головы на месте. Игра «Пустое место».			
18	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Попади в мяч».			
19	Оценка техники стойки и передвижений игроков. Эстафеты с б/мячом.			
20	Ведение мяча правой и левой рукой в средней стойке. Игры.			
21	Оценка техники ведения мяча шагом.			
22	Игровые упражнения. Игры с б/мячом.			
23	Волейбол. Теоретические сведения. Игры с в/мячом.			
24	Стойки и передвижения игрока. Техника владения в/мячом			
25	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.			
26	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра «Два лагеря».			
27	Нижняя прямая подача. Игра «Два лагеря».			
28	Игровые упражнения. Игры. Подведение итогов.			
29	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Строевая подготовка.			
30	Акробатика. Перекаты, кувырки вперед, стойка на лопатках.			
31	Техника выполнения элементов: кувырки вперед и назад, стойка на лопатках.			
32	Техника выполнения равновесий, «моста» из положения лежа.			
33	Составление акробатической комбинации, упражнения на гибкость.			
34	Оценка техники выполнения акробатической комбинации из изученных элементов.			
35	Опорный прыжок и упражнения со скакалкой.			
36	Техника выполнения опорного прыжка и лазания по канату.			
37	Опорный прыжок. Прыжки через скакалку (тест).			



38	Оценка техники выполнения опорного прыжка.			
39	Упражнения на гимнастической стенке и лазание по канату.			
40	Оценка техники выполнения лазания по канату.			
41	Оценка выполнения: подтягивание на перекладине (м), поднимание ног в висе (д).			
42	Игры и эстафеты с элементами гимнастики и акробатики.			
43	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах и шагом.			
44	Ведение мяча с изменением скорости и передачи различным способом.			
45	Урок – школа мяча.			
46	Оценка техники ловли и передачи мяча. Игра «Мяч капитану».			
47	Правила игры. Игра в мини-баскетбол.			
48	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра в мини-баскетбол.			
49	Игры и эстафеты с элементами гимнастики и баскетбола. Подведение итогов.			
50	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в парах и тройках. Эстафеты.			
51	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.			
52	Подача мяча. Игра «Перестрелка».			
53	Прием мяча после подачи. Игра «Пионербол».			
54	Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол».			
55	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах.			
56	Игры «Перестрелка» и «Два лагеря».			
57	Сочетание приемов: перемещение, прием, передача в игровых действиях.			

58	Игровые упражнения. Игра «Пионербол».			
59	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения.			
60	Скрепление и переноска лыж. Строевые упражнения с лыжами в руках.			
61	Ступающий и скользящий шаг с палками и без палок.			
62	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.			
63	Повороты переступанием вокруг носков и пяток.			
64	Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе.			
65	Техника спусков со склона в средней стойке. Повороты переступанием.			
66	Подъем «лесенкой» и «елочкой». Спуски на склоне.			
67	Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе.			
68	Попеременный двухшажный ход с палками. Оценка выполнения.			
69	Одновременный одношажный и двухшажный ход. Эстафеты.			
70	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.			
71	Подъем «лесенкой» или «елочкой». Оценка выполнения. Игры.			
72	Игры и эстафеты. Игра «Быстрый лыжник».			
73	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов.			
74	Контрольное прохождение дистанции 1-2 км.			
75	Урок-игра «Спортсмены». Подведение итогов.			
76	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передал - садись».			
77	Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Игра «Мяч среднему».			
78	Броски мяча в цель (щит), по кольцу с близкого расстояния.			
79	Броски по мячу после передачи. Игра «Борьба за мяч».			
80	Броски по кольцу после ведения и остановки. Игра «Мяч капитану».			

81	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.			
82	Ловля и передача мяча в парах, тройках и по кругу. Игра «Мяч ловцу».			
83	Различные упражнения и игры на технику владения б/мячом.			
84	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра «Борьба за мяч».			
85	Эстафеты с элементами игры баскетбол.			
86	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.			
87	Правила соревнований. Учебная игра в мини-баскетбол.			
88	Мониторинг физической подготовленности.			
89	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Ходьба, бег, прыжки.			
90	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания».			
91	Упражнения на технику прыжка в высоту и метания мяча.			
92	Оценка техники выполнения прыжка в высоту с разбега.			
93	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег 30 м.			
94	Эстафетный бег с передачей по этапам.			
95	Бег 1000 м на результат.			
96	Кросс. Преодоление полосы препятствий.			
97	Теоретическое тестирование «Основы физической культуры».			
98	Урок – игра спортсмены.			
99	Игра «Путешествие в Спортландию».			
100	Игры и эстафеты на свежем воздухе. Подведение итогов за год.			
101	Обобщение изученного материала. Турнир по мини-футболу.			
102	Обобщение изученного материала. Турнир по «Пионерболу».			

## **Приложение к рабочей программе по физической культуре**

Все учащиеся школы в обязательном порядке подлежат медицинскому освидетельствованию. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общей физической подготовленности и тренированности детей школьного возраста делят на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. С учетом распределения детей по медицинским группам учитель осуществляет дифференцированный подход к учащимся при проведении всей учебно-воспитательной работы.

**Основная медицинская группа** включают детей и подростков без отклонений в соответствии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющих достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой) в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с дифференцированной оценкой; рекомендуется дополнительные виды занятий в избранном виде спорта.

### **Подготовительная медицинская группа.**

К этой группе относятся дети, имеющие незначительные (преимущественно-функционального характера) отклонения в состоянии здоровья и физического развития. Занятия проводятся с ними по учебным программам. Но обязательным условием работы с этой группой занимающихся является постепенность в усвоении предусмотренных двигательных действий. Освобождаются они лишь от тех упражнений, которые могут усугубить имеющиеся функциональные или органические нарушения, и от высоких нагрузок. С этими детьми следует проводить дополнительные занятия, стимулировать самостоятельную работу с целью повышения уровня их физического развития. При улучшении состояния здоровья и физического развития учащиеся, занимающиеся в подготовительной группе, по разрешению врача могут быть переведены в основную группу. Учащиеся основной и подготовительной медицинской группы занимаются вместе.

### **Специальная медицинская группа.**

Учащиеся специальной медицинской группы (СМГ) занимаются физической культурой отдельно от остальных школьников по специальной программе. Поэтому в сетку учебного расписания общеобразовательного учреждения включаются уроки физической культуры для этого контингента школьников. Из учащихся СМГ формируются три учебные группы: первая группа-7-11 лет, вторая группа-12-14 лет и третья группа-15-17 лет.(в зависимости от заболевания). Если такой СМГ в школе не сформировано, тогда учащиеся, отнесенные к СМГ, обязаны посещать занятия по ЛФК при детской поликлинике, а в школу принести справку с рекомендациями.

Уроки физической культуры для учащихся СМГ планируются после основных занятий из расчета два раза в неделю. Кроме того, учащиеся СМГ посещают уроки физической культуры для остальных школьников. На этих занятиях они выполняют преимущественно упражнения корригирующей и дыхательной гимнастики (специально разученные комплексы с методистом ЛФК при поликлинике), лечебной физической культуры, а также двигательные действия на повторение и закрепление материала, освоенного на уроках в специальных медицинских группах.

Основной формой занятий по физической культуре с учащимися СМГ являются уроки физической культуры и занятия в группах СМГ при поликлинике.

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выхода
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5 -10 мин. - первый год обучения, 10 - 15 мин. - второй и последующие годы обучения)
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно – кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	

**Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета физическая культура обучающихся в подготовительной группе.**

**Обучающийся научится:**

- выполнять приемы гигиенической (оздоровительной) гимнастики;
- отбирать и составлять в определенной последовательности упражнения для

- индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой с учетом состояния здоровья и самочувствия;
- оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений при измерении показателей физического развития и физической подготовленности;

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- *выполнять акробатическую комбинацию;*
- *выполнять композицию оздоровительной гимнастики;*
- *выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта;*
- *устно отвечать по теме данной в программном материале;*
- *составлять и отвечать на вопросы по программному материалу.*
- *оказывать помощь учителю в проведении уроков, спортивных мероприятий.*

**Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета физическая культура обучающихся в специальной группе.**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 4 классов СМГ должны иметь представление:

- о факторах положительного влияния физической культуры на развитие личностных качеств человека, его физическое, психическое и нравственное развитие;
- о планирование индивидуальных занятий корректирующей и оздоровительной направленности и по общефизической подготовке.

***Обучающийся научится:***

- выполнять приемы гигиенической (оздоровительной) гимнастики;
- отбирать и составлять в определенной последовательности упражнения для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой с учетом состояния здоровья и самочувствия;
- оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений при измерении показателей физического развития и физической подготовленности;

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- *выполнять акробатическую комбинацию;*
- *выполнять композицию оздоровительной гимнастики;*
- *выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта;*
- *устно отвечать по теме данной в программном материале;*
- *составлять и отвечать на вопросы по программному материалу.*
- *оказывать помощь учителю в проведении уроков, спортивных мероприятий.*

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- гибкость – из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- быстрота – скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- выносливость – бег в спокойном темпе без учета времени или ходьба в быстром темпе;
- сила (по выбору) – прыжок в длину с места, бросок набивного мяча из положения сидя на полу.

## **Требования к уровню подготовки обучающихся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью на занятиях физической культуры**

Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося, с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

**Общую выносливость** обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

**Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц** обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места. Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.

**Силу мышц рук и плечевого пояса** можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о **координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции**. Засчитывается количество пойманных мячей.

Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о **координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног**. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить **силовую выносливость**. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

Тесты физической подготовленности для учащихся первого года обучения в составе СМГ проводятся в декабре и апреле, для второго и последующих лет обучения - в сентябре, декабре и апреле.

Совершенствование содержания и организации физического воспитания в общеобразовательных учреждениях определяется дифференцированным подходом к физической нагрузке для каждой медицинской группы учащихся в соответствии с их физической подготовленностью и состоянием здоровья.



**СОГЛАСОВАНО**  
**Протокол заседания**  
**методического объединения учителей**  
**от 27.08.2019г. № 01**

**СОГЛАСОВАНО**  
**Зам. директора по УВР**  
**\_\_\_\_\_ Т.А. Демчук**  
**29.08.2019г.**

