

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Петелинская средняя общеобразовательная школа

ул. Ленина, д. 25, с. Петелино, Ялуторовский район, Тюменская область, 627047 тел./факс 95-168
ИНН/КПП 7228001043/720701001 ОГРН 1027201463728chkolapetelino@mail.ru

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНА
заместителем директора по
УВР

Н.И.Кошикова

УТВЕРЖДЕНА
приказом
от «31» августа 2020 г.
№ 80 -ОД

Н.Ю.Вахрушева

**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре**

4 класс

на 2020- 2021 учебный год

**Составитель рабочей программы
Гладких Семён Владимирович, учитель физической культуры**

Год составления 2020

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начальной общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. - М.: Просвещение. 2012.

2. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. - М.: Просвещение. 2012.

Нормативно-правовая основа рабочей программы по физической культуре:

1. Закон Российской Федерации от 10.07.1992 №3266-1 «Об образовании» (в редакции Федерального закона от 17.07.2009 №148-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
3. Федеральный базисный учебный план для среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобразования РФ № 1312 от 09.03. 2004;
4. Приказ Минобрнауки от 09.12.2008 N 379 [«Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных \(допущенных\) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2009/2010 учебный год»](#)
5. Приказ Минобрнауки России от 3 июня 2008г №164 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом министерства образования РФ от 5 марта 2004г №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от «30» августа 2010 г. № 889 «ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
7. Учебный план ГБОУ СОШ № 404 Колпинского района Санкт-Петербурга
8. Годовой календарный график ГБОУ СОШ № 404 Колпинского района Санкт-Петербурга на 2016-2017 год.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих **образовательных задач**:

-формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека: укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

-развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

-обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр. входящих в школьную программу;

-действие воспитанию нравственных и ролевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

-приобретение в области физической культуры знаний и учений, направленных на укрепление здоровья;

-развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультурминутками и подвижными играми;

-обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, от 11 июня 2014 г. № 540, введено «**Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО**», необходимого для подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО.

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО определяет структуру и содержание Комплекса ГТО, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс ГТО.

Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО.

Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Целью внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса ГТО:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Программа обучения по физической культуре направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических 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 межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного

материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно - оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

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.

3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

В программу внесены изменения в соответствии с приказом Минобрнауки РФ от 30.08.2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений на уроки физической культуры в 4 классе выделяется 102 часов (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

4. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

5. РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг 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;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ К КОНЦУ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

В результате освоения программного материала ученик:
получит знания:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- об особенностях русских народных игр;
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о терминологии разучиваемых упражнений;
 - об основах личной гигиены, правилах использования закаливания, рекомендациях по профилактике осанки и укреплению стопы;
 - о причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

научится:

- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
- проводить самостоятельно закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях.

Оценка уровня знаний и умений Комплекса ГТО в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

6. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре:

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека.

Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности:

Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств.

Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

Народные игры, региональный компонент

Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки», «море волнуется».

Игры, отражающие быт русского народа: «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «невод», «охотники и утки», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «городки», «горелки», «городок-бегунок», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «пятнашки», «чехарда», «кашевары».

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавы», «борящаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг». «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».

Гимнастика, акробатика

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения

на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Нормативы ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз за 3 мин.), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз за 3 мин.), Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.), Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.), подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз девочки).

Лыжная подготовка

Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным душажным ходом. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота». Нормативы ГТО: Бег на лыжах на 1 км. (мин, с)

Легкая атлетика

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «пятнашки»; «к своим флажкам»; «быстро по местам»; «вызов номеров»;

Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой»

Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»;

Нормативы ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.), бег 30м, 60м, 1500м, 2000м, бег по пересечённой местности, Метание малого мяча с места на дальность.

Спортивные игры.

«Футбол».

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий. Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

«Баскетбол».

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

7. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ урока	Дата проведения урока		Тема урока
	План	Факт	
Раздел 1 Легкая атлетика 12ч. - контрольные нормативы - 1 - практических - 11			
1			Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.
2			Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения, «пятнашки».
3			Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции, «к своим флажкам».
4			Кросс по слабопересечённой местности, «быстро по местам». Норматив ВФСК «ГТО» бег на 2000м
5			Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.
6			Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Норматив ВФСК «ГТО»

			прыжок в длину
7			Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения
8			Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние, «метко в цель». Норматив ВФСК «ГТО» метание малого мяча весом 150 гр.
9			Броски набивного мяча, «мяч соседу».
10			Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом».
11			Теория: Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека.
12			Теория: Народные игры как оздоровительный и культурный компонент.
Раздел 2 Спортивные игры: «Футбол» 15ч.			
- контрольные нормативы - 1			
- практических - 14			
13			Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема);
14			Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); «к своим флажкам», «мяч ловцу».
15			Ведение мяча (средней и внешней частью подъема); «два мороза»
16			Обманные движения, отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); «коршун и цыплята»
17			Теория: История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом.
18			Вбрасывание мяча из-за боковой линии (с места) «метко в цель», «салки».
19			Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру, «невод».
20			Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. «невод».
21			Остановка опускающегося мяча серединой подъема, «пятнашки».
22			Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, «точный расчет», «попади в цель».
23			Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, «точный расчет», «попади в цель».
24			Остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности, «кто дальше бросит»
25			Остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности, «кто дальше бросит»
26			Элементы тактических действий, «зайцы в огороде», «лиса и куры».
27			Теория: Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток.
Раздел 3 Гимнастика, акробатика 21ч.			
- контрольные нормативы - 1			
- практических - 20			
28			Теория: Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.
29			Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Игра: «Смена мест»
30			Акробатические упражнения. Упоры, седы. Игра: «Смена мест»
31			Акробатические упражнения. упражнения в группировке, перекаты. Игра: «Становись — разойдись»
32			Акробатические упражнения стойка на лопатках, кувырки вперед и назад. Игра: «Смена мест»
33			Акробатические упражнения равновесие, гимнастический мост. Игра: «Становись — разойдись»
34			Акробатические комбинации. Игра: «Смена мест»

35			Теория: Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
36			Теория: Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
37			Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Игры «запрещенное движение» Норматив ВФСК «ГТО» подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз девочки).
38			Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Игры «запрещенное движение» Норматив ВФСК «ГТО» подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз девочки).
39			Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Игры «Смена мест»
40			Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Игры «запрещенное движение»
41			Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Игры «веселые задачи»
42			Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Игры «веселые задачи»
43			Передвижение по гимнастической стенке. Игры «запрещенное движение»
44			Передвижение по гимнастической стенке. Игры «запрещенное движение»
45			Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Игры «веселые задачи»
46			Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Игры «веселые задачи»
47			Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Игры «веселые задачи»
48			Теория: Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток.

Раздел 3 Лыжная подготовка (24ч.)

- контрольные нормативы - 2

- практических - 22

49			Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями.
50			Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями.
51			Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с подъемами и спусками. Подвижные игры:
52			Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с подъемами и спусками.
53			Имитации отдельных фаз и положений лыжника.
54			Имитации отдельных фаз и положений лыжника.
55			Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Подвижные игры: «быстрая команда»
56			Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения.
57			Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Подвижные игры: «быстрая команда»
58			Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Игры – задания: «общий старт»
59			Передвижение переменным двушажным ходом. Игры – задания: «старт шеренгами»
60			Передвижение переменным двушажным ходом. Подвижные игры: «быстрая команда»

61			Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.
62			Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.
63			Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Подвижные игры: «быстрый лыжник»
64			Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Игры – задания: «старт шеренгами»
65			Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Подвижные игры: «быстрый лыжник».
66			Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Норматив ВФСК «ГТО» Прохождение дистанции до 1000 м.
67			Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Норматив ВФСК «ГТО» Прохождение дистанции до 1000 м.
68			Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м. Игры – задания: «общий старт».
69			Эстафеты с этапами по 150 м. Игры – задания: «с горы в ворота».
70			Эстафеты с этапами по 150 м. Игры – задания: «удержание равновесия».
71			Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры: «быстрая команда».
72			Эстафеты с этапами по 150 м. Игры – задания: «удержание равновесия».
Раздел 4 Спортивные игры: «Баскетбол» бч.			
- контрольные нормативы - 1			
- практических - 5			
73			Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противходом в средней и низкой стойке). Подвижные игры: «зоркий глаз»
74			Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Игры – задания: «ведение парами», «гонка по кругу»
75			Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Подвижные игры: «падающая палка», «день и ночь»
76			Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Подвижные игры с тактическими действиями «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».
77			Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Подвижные игры: «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель»
78			Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель».

Раздел 6 Народные игры, региональный компонент 9ч.			
- контрольные нормативы - 1			
- практических - 8			
79			Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы».
80			Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «вороны и воробьи», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки».
81			Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «попрыгунчики- воробушки», «море волнуется».
82			Игры, отражающие быт русского народа: «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «невод», «охотники и утки».
83			Игры, отражающие быт русского народа: «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага».
84			Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «городки», «горелки», «городок-бегунок», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «пятнашки», «чехарда», «кашевары».
85			Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «ловишка», «котлы», «пятнашки», «чехарда», «кашевары».
86			Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры: «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавы», «борящаяся цепь», «цепи кованы».
87			Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры: «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг». «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».
Раздел 7 Легкая атлетика -15 (ч.)			
- контрольные нормативы -			
- практических - 9			
88			Прыжки в высоту способом «перешагивания»
89			Прыжки в высоту способом «перешагивания»
90			Прыжки в высоту способом «перешагивания»
91			Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 2 минут.
92			Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 2 минут.
93			Теория: Самостоятельное выполните комплексов утренней гимнастики и физкультурных пауз. Техника безопасности при беге, метании и прыжках. Прыжки через скакалку.
94			Бег на 30м с высокого старта. Норматив ВФСК «ГТО»: поднимание и отпускание туловища за 1 мин.
95			Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10.
96			Многоскоки с ноги на ногу. Норматив ВФСК «ГТО»: прыжок в длину с места. Наклон вперед стоя на гимнастической скамье, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
97			Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег 3x10.
98			Бег 30м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги).
99			Бег на 500м. в умеренном темпе.
100			Бег 1500м. без учёта времени. Норматив ВФСК «ГТО»: бег на 1500м.
101			Теория: Упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

102		Техника безопасности при беге, метании и прыжках. Прыжки через скакалку.
-----	--	--

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. Дополнительная литература:

1. Лях. В. И. Программы общеобразовательных учреждений. 1-1 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1-1 классов / В. И. Лях, Л. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2011.
2. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников ; пособие для учителя / В. И. Лях. - М.: ООО -Фирма -Издательство АСТ~». 1998.
3. Лях. В. И. Мой друг - физкультура : учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы /В. И. Лях. - М.: Просвещение. 2006.
4. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд.перераб. - М. : Просвещение. 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).
5. Кофман. Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультура и спорт. 1998.
6. Школьникова. Н. В Я иду на урок. Книга дня учителя физической культуры. 1-6 классы /Н. В. Школьникова. М. В. Тарасова. - М.: Издательство «Первое сентября», 2002.
7. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1—1 классы / В. И. Ковалько. М.:Вако. 2006.

2. Интернет-ресурсы:

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/576894>
- Учительский портал. - Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
- К уроку.ru. - Режим доступа ; <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>
- Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
- Pedsovet.Su. - Режим доступа : <http://pedsovet.su>
- Ргошколу.Ru. - Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>
- Педсовет.org,. - Режим доступа ; <http://pedsovet.org>

3. Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр.
2. Мегафон.

4. Экранно-звуковые пособия:

Аудиозаписи.

5. Учебно-практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
2. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
3. Комплект навесного оборудования - мишени для метания (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика), массажные (на каждого ученика).
5. Палка гимнастическая (на каждого ученика).
6. Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
7. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек),
8. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
9. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).
10. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).
11. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).
12. Рулетка измерительная (на каждого ученика).
13. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
14. Лыжи детские с креплениями и палками (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
15. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
16. Аптечка (демонстрационный экземпляр).

6. Игры и игрушки:

1. Футбол (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
2. Стол для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5 6 человек).
3. Сетка и ракетки для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
4. Шахматы (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
5. Шашки (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
6. Контейнер с комплектом игрового инвентаря (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа согнувшись, количество раз				18	15	10
Прыжок в длину с места, см	160-170	131-149	130-140	143-152	126-142	115-125
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

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 -4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.