Приложение

к адаптированной основной

общеобразовательной программе

начального общего образования

МБОУ СОШ №1

**Рабочая программа**

**по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

**3-4 класс**

**(для детей с ограниченными возможностями здоровья**

**(дети с задержкой психического развития))**

Составители:

Файзуллина В.В., учитель физической культуры

го Красноуральск, 2018г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I. | Пояснительная записка | 3 |
| II. | Планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные) освоения учебного предмета | 9 |
| III. | Содержание учебного предмета | 13 |
| IV. | Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы | 23 |

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации" с изменениями и дополнениями;

2. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года №78-ОЗ "Об образовании в Свердловской области"; изменениями и дополнениями;

3. Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «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" (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 14.08.2015г. №38528);

Нормативных документов образовательного учреждения:

1. Адаптированная образовательная программа начального общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья (дети с задержкой психического развития) МБОУ СОШ № 1 (Приказ №25 от 16.01.2015г.);

2. Учебный план Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №1 го Красноуральска;

3. Положение о рабочих программах Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №1 го Красноуральска (Приказ № 101 от 29.08.2016г.)

4. Положением о проведении промежуточной аттестации обучающихся и осуществлении текущего контроля успеваемости МБОУ СОШ №1 №4 от 28.05.2014г.

А также с учетом:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию программ начального общего, основного общего. среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);

2. «Концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России»: стандарты второго поколения. М.Просвещение. 2009;

3. Программа составлена на основе программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура: программа 1 - 4 классы» А.П.Матвеев, Примерной программе по физической культуре. Начальная школа. - М.: Просвещение, 2014. Руководитель проекта - А.М.Кондаков

4. Методических рекомендаций по реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в общеобразовательных организациях Российской Федерации (далее РФ). Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №1 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ».

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования с 3 по 4 класс в общеобразовательных учреждениях, реализующих образовательную систему «Школа России».

Целью учебной программы по физической культуре является фор­мирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жиз­ни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация дан­ной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

* укрепление здоровья школьников посредством развития фи­зических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений по­средством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, фи­зическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и до­суга;
* обучение простейшим способам контроля за физической на­грузкой, отдельными показателями физического развития и физи­ческой подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической куль­туры в начальной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направлен­ностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимаю­щихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становле­ние и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций опреде­ляется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения раз­личных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения обучающимися предмета физкультурной дея­тельности с общеразвивающей направленностью, входят:

* умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умение доносить информацию в доступной, эмоционально яр­кой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе число здоровых обучающихся сокращается. За последние годы увеличилось число хронически больных детей и количество детей «группы риска».

Один из путей выхода из ситуации - разработка инновационных подходов к воспитанию и использование комплекса оздоровительных мероприятий, в частности занятий по изучению элементов самбо.

Самбо – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания.

**Цель** программы «Самбо»: создание условий для формирования здорового образа жизни, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся.

**Задачи** программы:

-формировать у обучающихся устойчивый интерес к за­нятиям по борьбе самбо;

-обучать технике и тактике борьбы самбо;

-развивать физические способности (силовые, скорост­ные, координационные, выносливость, гибкость);

-формировать у обучающихся необходимые теоретические знания;

-воспитывать моральные и волевые качества.

В программе отражены основные**принципы** спортивной подготовки обучающихся:

**Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического контроля .

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

В ходе реализация программы по спортивно-оздоровительному направлению «Самбо» обучающиеся **смогут получить знания**:

-значение борьбы самбо в развитии физических способно­стей и совершенствовании функциональных возможностей организма обучающихся;

-правила безопасного поведения во время занятий борьбой самбо;

-названия разучиваемых технических приёмов борьбы самбо и основы правильной техники;

-наиболее типичные ошибки при выполнении техниче­ских приёмов и тактических действий;

-упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, вынос­ливости, гибкости);

-контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и тре­бования к технике и правилам их выполнения;

-основное содержание правил соревнований по борьбе самбо;

-жесты судьи по борьбе самбо.

**Могут научиться:**

-соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по борьбе самбо;

-выполнять технические приёмы и тактические дей­ствия;

-контролировать своё самочувствие (функциональное со­стояние организма) на занятиях по борьбе самбо;

-заниматься борьбой самбо с соблюдением основных правил;

-демонстрировать жесты судьи по борьбе самбо.

**Общая характеристика программы «Самбо»**

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального образовательного стандарта основного общего образования и примерной программы по предмету «Физическая культура».

Программа по спортивно - оздоровительному направлению «Самбо» предназначена для обучающихся 3 класса. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, она рассчитана на проведение 1 часа в неделю.

Особенностью преподавания предмета “Физическая культура” для детей с ограниченными возможностями здоровья,является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся.

Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры в коррекционной школе, является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение

роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с ограниченными возможностями здоровья (за счёт развития речи, мышления, познавательной активности) широко используется применение на уроках:

* “Корригирующие упражнения”- (*пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; ритмические; использование фитболов*)
* “Коррекционные игры” - (*музыкально – двигательные дидактические; познавательные; коммуникативные; игры с речевым сопровождением*),
* “Нестандартные приемы*”-* (музыкотерапия, сказкотерапия, релаксация, *психогимнастика*, игротерапия )

Организация творческой деятельности обучающихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с ограниченными возможностями здоровья, создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физи­ческого совершенствования.

Коррекционные задачи:

* Корригировать нарушения физического развития, психомоторики, эмоционально-волевой сферы.
* Развивать мелкую, общую моторику, ориентировку в пространстве;
* Развивать координацию, двигательные умения и навыки;
* Развивать чувство темпа и ритма;
* Формировать правильную осанку.

**II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**(личностные, метапредметные, предметные) освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты

* формирование чувства гордости за свою Родину, родной край, формирование ценностей многонационального российского общества;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, родного края;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

-Формирование представлений о местах для занятия физической культуры в своем городе;

* овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
* излагать факты истории развития физической культуры, в том числе и об истории физической культуры в родном городе, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
* использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

-знать подвижные игры родного края

* соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
* организовывать и проводить занятий 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;

* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
* 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 условиях.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения программы «Самбо»**

Личностные результатыобеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей;предметные-через формирование основных элементов научного знания,аметапредметныерезультаты - через универсальные учебные действия (далее УУД).

В сфере **личностных универсальных учебных действий** у обучающихся будут сформированы:

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам;

-отношение к здоровью как высшей ценности человека;

-потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;

-умение организовывать самостоятельную деятельностьс учётом требований её безопасности, организации места занятий;

-соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

**Регулятивные УУД.**

Обучающиеся научатся:

-планировать пути достижения целей;

-устанавливать целевые приоритеты;

-владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;

-осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;

-распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;

-составлять, анализировать и контролировать режим дня.

**Коммуникативные УУД.**

Обучающиеся научатся:

-задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

-доступно излагать знания о борьбе самбо;

-формулировать цели и задачи занятий по самбо;

-формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;

-аргументировано высказывать свою точку зрения;

-критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

**Познавательные УУД.**

Обучающиеся получат знания:

-по истории и развитию борьбы самбо;

-о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В ходе реализации программы «Самбо» обучающиеся получат следующие **предметные результаты:**

-знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья;

-умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

-умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

**III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**3 класс**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Легкая атлетика Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.

Плавание. Вводная часть проводится в кабинете с показом видео и включает в себя объяснение задач, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суши с теми элементами техники движений, которые дети будут затем делать в воде. Всё это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Передвижение по дну бассейна: ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук. Упражнения на всплывание и лежание на груди: «Поплавок», «Звезда», «Медуза», «Стрела».

Кроль на груди: движения ногами, руками; согласование движений руками и дыхания; скольжение на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7—8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7—8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся 3 класса должны: иметь представление:

* о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
* о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
* об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
* проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; демонстрировать уровень физической подготовленности.

Содержание программы «Самбо»

- Техника безопасности в спортивном зале, вводное занятие.

- Соблюдение правил безопасного поведения в спортивном зале.

- Что такое борьба самбо. Меры безопасности при проведении занятий.

- Гигиена и здоровье.

- Правила гигиены спортсмена.

- Общая физическая подготовка (ОФП)

- Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы.

- Приёмы самостраховки.

- Техническо-тактическая подготовка (техника борьбы в стойке, борьбы лежа).

-Стойки: высокая, низкая, средняя левосторонняя, правосторонняя, фронтальная. Передвижения в стойке: вперед, назад, вправо, влево. Задняя и передняя подножка. Защита от обхвата туловища спереди. Броски руками, бросок через бедро, выведение из равновесия. Броски руками, опрокидывание противника, действуя ногами (боковая подсечка), бросок через бедро, выведение из равновесия. Удержания. Удержание сбоку, поперек, со стороны головы.

-Итоговое занятие.

**4 класс**

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

Способы физкультурной деятельности.

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

Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки.

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

Плавание.

Кроль на спине: скольжение руки вдоль туловища; с подключением работы ногами и гребка одной рукой; с гребком, выполняемым одновременно правой и левой руками; с попеременным выполнением гребка правой и левой рукой.

Подвижные игры.

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; выкруты с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения, с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию движений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, ласточка на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия различных положений); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале раздела «Легкая атлетика»

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег «с горки» в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски теннисного мяча в стенку и ловля его в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок «в горку»; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с нее.

На материале раздела «Лыжные гонки».

Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Вводная часть проводится в кабинете с показом видео и включает в себя объяснение задач, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суши с теми элементами техники движений, которые дети будут затем делать в воде. Всё это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны: иметь представление:

* о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
* о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
* о физической нагрузке и способах ее регулирования;
* о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма; уметь:
* 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; демонстрировать уровень физической подготовленности.

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения учебного раздела «Физическое совершенствование».

Экологическое воспитание на уроках физической культуры

Формы организации учебного и внеучебного процесса, средства и методы, используемые в процессе решения основных задач физического воспитания, эффективно содействуют решению различных задач экологического воспитания: расширение и формирование экологических знаний; развитие нравственно-экологических качеств; привитие навыков правильного поведения в природе; формирование эко-отношения к себе, другим людям, к окружающему социальному и природному миру.

На уроках физкультуры закрепляются элементарные знания младших школьников об организме и охране здоровья с помощью природных факторов и ЗОЖ (в особенности движение и закаливание), развивается сознание значимости гигиенических навыков и умений в сохранении и укреплении своего здоровья.

Основными средствами физической культуры считаются физические упражнения, естественные силы природы (солнце, воздух, вода) и гигиенические факторы. А физическая культура входит в общее понятие "культура", которое отражает образ мышления, характер поведения человека, общества. Отношение человека к природе определяет уровень его культуры.

На уроках физической культуры при выполнении физических общеразвивающих упражнений, оптимальное использование солнечных, воздушных и водных ванн способствует развитию двигательной активности младших школьников. Посредством двигательной деятельности осуществляется взаимодействие организма ребенка с окружающей средой, происходит его приспособление к изменяющимся условиям.

Игра - основной элемент урока физической культуры в начальных классах. Через игру дети успешно усваивают экологические знания, перевоплощаясь в различные образы живой и неживой природы, моделируют экологически целесообразные действия и поступки, которые формируют у них экологические чувства, экологическое отношение к себе и ко всему, что их окружает. Подвижные игры на уроках физической культуры выступают как средства экологического воспитания, так как воздействуют на те, качества и стороны личности младшего школьника, которые органически входят в экологическую культуру личности:

1 класс - подвижные игры: «Змейка», «Пройди бесшумно», «Раки», «Через холодный ручей», «День и ночь», «Гуси-лебеди».

2 класс - подвижные игры: «Конники-спортсмены», «Посадка картофеля», «Шишки-желуди-орехи», «Мышеловка», «Невод», «Заяц без дома».

3 класс - подвижные игры:«Парашютисты», «Защита укрепления», «Стрелки», «Круговая охота», «Быстрый лыжник».

4 класс - подвижные игры: «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела), «Водолазы», “Гонка лодок», «Паровая машина».

Кроме игр экологической направленности на уроках могут использоваться спортивно-экологические эстафеты «Собери мусор», «Береги лес», «Чистая река» и др.

В 3, 4 классах на уроках по туристической подготовке проводятся беседы «Правила поведения в лесу», «Правила пожарной безопасности в походе», «Ядовитые растения», «Животный и растительный мир» и др. С учащимися проводится обучение основам безопасного поведения во время прогулок(в лесу,на водоёме)и туристических походов.

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 ненамного. 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 просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

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

**Демонстрировать уровень физической подготовленности**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | | | | |
|  | Высокий | Средний | Низкий | Высокий | | Средний | | Низкий | |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз) | 5 | 4 | 3 | 12 | | 8 | | 5 | |
| Прыжок в длину с места (см) | 150-160 | 131-149 | 120-130 | 143-152 | | 126-142 | | 115-125 | |
| Бег 30 м с высокого старта (с) | 5.8-5.6 | 6.3-5.9 | 6.6-6.4 | 6.3-6.0 | | 6.5-5.9 | | 6.8-6.6 | |
| Бег 1000 м (мин. с) | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | | 6.30 | | 7.00 | |
| Ходьба на лыжах 1 км (мин. с) | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | | 9.00 | | 9.30 | |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|  | высокий | Средний | низкий | высокий | Средний | низкий |
| Подтягивание в висе (кол-во раз)  Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз) | 6 | 4 | 3 | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м (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 |

**IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Название раздела, темы | Страница учебника | Дата проведения | Примечания |
|  | **Лёгкая атлетика -13 часов** | | | |
| 1 | Инструктаж по ОТ ИОТ 019-01-2016. Особенности физкультуры разных народов. Правила простейших соревнований. | стр 6-9 |  |  |
| 2 | Связь физкультуры с трудовой деятельностью. Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений. |  |  |
| 3 | Связь физкультуры с традициями и обычаями народа. Прыжки в длину с места. | стр 12-15 |  |  |
| 4 | Высокий старт. Бег с ускорением 30 м. Подвижные игры |  |  |
| 5 | Понятие «комплекс физических упражнений». Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. | стр 16 |  |  |
| 6 | Целевое назначение комплексов физических упражнений. Прыжки в длину с места, с разбега. | стр 45-47 |  |  |
| 7 | Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. |  |  |
| 8 | Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. Равномерный бег. | стр 17-20 |  |  |
| 9 | Правила закаливания обливанием и принятием душа. Бег на выносливость. | стр 29-32 |  |  |
| 10 | Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур. Развитие выносливости. |  |  |
| 11 | Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств. | стр 22-23 |  |  |
| 12 | Правильное и самостоятельное выполнения учащимися легкоатлетических упражнений. |  |  |
| 13 | Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений. |  |  |
| **Футбол – 3 часа** | | | | |
| 14 | Инструктаж по ОТ ИОТ-022-01-2016. История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол. | стр 24 |  |  |
| 15 | Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол. |  |  |  |
| 16 | ОРУ, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол | стр 83-89 |  |  |
| **Волейбол – 12 часов** | | | | |
| 17 | Инструктаж по ОТ ИОТ-022-01-2016. История возникновения игры в волейбол. Подвижные игры с мячом. | стр 25-28 |  |  |
| 18 | Правила игры в волейбол. Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. | стр 76 |  |  |
| 19 | Совершенствование   техники   ранее освоенных   способов   подачи   мяча. |  |  |  |
| 20 | Прямая    нижняя    передача. Упражнения из национальных подвижных игр. | стр 63-64 |  |  |
| 21 | Приём и   передача  мяча   снизу   двумя  руками. Соревновательные упражнения и приемы из национальных видов спорта. |  |  |  |
| 22 | Комплекс ОРУ для укрепления пальцев рук. Подвижные игры с мячом. | стр 64-67 |  |  |
| 23 | Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины. Подача, передача мяча. |  |  |  |
| 24 | Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подвижные игры с мячами. | стр 77-83 |  |  |
| 25 | Подводящие упражнения для освоения техники  передачи мяча  сверху двумя руками. |  |  |  |
| 26 | Освоение техники передачи мяча  сверху двумя руками. |  |  |  |
| 27 | Передача мяча сверху двумя руками, подача мяча. |  |  |  |
| 28 | Совершенствование техники ранее освоенных элементов игры в волейбол. |  |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики - 18 часов** | | | | |
| 29 | Инструктаж по ОТ ИОТ-018-01-2016. Техника ранее освоенных акробатических упражнений. | стр 34 |  |  |
| 30 | История возникновения акробатики и гимнастики. Техника выполнения стоек, седов, упоров, приседов. |  |  |
| 31 | Техника выполнения положений лежа на спине и перекатов на спине, группировок. |  |  |
| 32 | Техника выполнения группировок из положения стоя и лежа на спине, кувырков вперед. | стр 34 |  |  |
| 33 | Подводящие упражнения для освоения кувырка назад. Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц. | стр 35 |  |  |
| 34 | Кувырок назад с выходом в разные исходные положения. Гимнастические упражнения для развития физических качеств. |  |  |
| 35 | Гимнастический мост из положения лежа на спине с последующим переходом в исходное положение. | стр 35-36 |  |  |
| 36 | Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью ее вращения. | стр 36-39 |  |  |
| 37 | Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью ее вращения. |  |  |
| 38 | Комплекс ОРУ с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Подвижные игры. |  |  |
| 39 | Лазание по канату в три приема. Правильное и самостоятельное выполнение учащимися ОРУ. | стр 39-44 |  |  |
| 40 | Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне. |  |  |
| 41 | Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами, выпадами и на носках. |  |  |  |
| 42 | Повороты на гимнастическом бревне. Подвижные игры. |  |  |
| 43 | Техника выполнения ранее прикладных разученных упражнений. Подвижные игры. |  |  |  |
| 44 | Передвижение по наклонной скамейке. Подвижные игры. |  |  |
| 45 | Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений. |  |  |  |
| 46 | Преодоление полосы препятствий, подвижные игры. |  |  |
| **Самбо (10 часов)** | | | | |
| 47 | Что такое борьба самбо. Правила гигиены спортсмена. Общая физическая подготовка (ОФП) |  |  |  |
| 48 | Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы. Приёмы самостраховки. |  |  |  |
| 49 | Техническо-тактическая подготовка (техника борьбы в стойке, борьбы лежа). |  |  |  |
| 50 | Стойки: высокая, низкая, средняя левосторонняя, правосторонняя, фронтальная. |  |  |  |
| 51 | Передвижения в стойке: вперед, назад, вправо, влево. |  |  |  |
| 52 | Задняя и передняя подножка. Защита от обхвата туловища спереди. |  |  |  |
| 53 | Броски руками, бросок через бедро, выведение из равновесия. |  |  |  |
| 54 | Броски руками, опрокидывание противника, действуя ногами (боковая подсечка), бросок через бедро, выведение из равновесия. |  |  |  |
| 55 | Удержания. Удержание сбоку, поперек, со стороны головы. |  |  |  |
| 56 | Итоговое занятие. Подвижные игры. |  |  |  |
| **Лыжные гонки (16 часов)** | | | | |
| 57 | Инструктаж по ОТ ИОТ 020-01-2016. Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря. | стр 48-49 |  |  |
| 58 | Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий. |  |  |
| 59 | Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов. Подвижные игры на лыжах. |  |  |
| 60 | Совершенствование техники ранее освоенных подъёмов. Подвижные игры на лыжах. |  |  |
| 61 | Совершенствование техники ранее освоенных торможений. Подвижные игры на лыжах. | стр 50-52 |  |  |
| 62 | Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода. |  |  |
| 63 | Определение тренировочной скорости передвижения на лыжах по результатам измерения пульса. Подвижные игры. |  |  |
| 64 | Одновременный двухшажный ход. Подвижные игры. | стр 54-56 |  |  |
| 65 | Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. |  |  |
| 66 | Повышение физической нагрузки за счет увеличения количества повторений и протяженности дистанции. |  |  |
| 67 | Поворот переступанием. Подвижные игры на лыжах. | стр 52-53 |  |  |
| 68 | Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц и физических качеств. |  |  |
| 69 | Правильное   и   самостоятельное выполнение учащимися ходьбы на лыжах. |  |  |
| 70 | Физические упражнения  из базовых видов спорта для развития физических качеств. |  |  |
| 71 | Эстафеты, подвижные игры на лыжах. |  |  |
| 72 | Подвижные игры в зимнее время года. |  |  |
| **Плавание (теоретическая подготовка 3 часа)** | | | | |
| 73 | Роль и значение умения плавать в жизни каждого человека. Правила занятий в бассейне. | стр 57-62 |  |  |
| 74 | Приемы вхождения в воду. Упражнения на всплывание и удержание тела на поверхности воды. |  |  |
| 75 | Техника выполнения скольжений, согласованной работу рук и ног. Способ плавания «кроль на груди». |  |  |
| **Баскетбол (10 часов)** | | | | |
| 76 | Инструктаж по ОТ ИОТ-022-01-2016. История возникновения игры в баскетбол. | стр 68-70 |  |  |
| 77 | Ведение мяча ранее разученными способами. Подвижные игры. |  |  |
| 78 | Ведение мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой». Подвижные игры. |  |  |
| 79 | Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Подвижные игры |  |  |
| 80 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди после отскока от стены. | стр 70-71 |  |  |
| 81 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и с передвижением приставным шагом. |  |  |
| 82 | Бросок мяча двумя руками от груди с места. Подвижные игры. | стр 72-75 |  |  |
| 83 | Комплекс ОРУ для развития мышц ног. Подвижные игры. |  |  |
| 84 | Подвижные игры на освоение изученных элементов игры в баскетбол. |  |  |
| 85 | Подвижные игры с элементами игры в баскетбол. Подвижные игры. |  |  |
| **Лёгкая атлетика (13 часов)** | | | | |
| 86 | Инструктаж по ОТ ИОТ 019-01-2016. Особенности физкультуры разных народов. Правила простейших соревнований. |  |  |  |
| 87 | Связь физкультуры с трудовой деятельностью. Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений. |  |  |
| 88 | Связь физкультуры с традициями и обычаями народа. Прыжки в длину с места. |  |  |
| 89 | Высокий старт. Бег с ускорением 30 м. Подвижные игры |  |  |
| 90 | Понятие «комплекс физических упражнений». Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. |  |  |
| 91 | Целевое назначение комплексов физических упражнений. Прыжки в длину с места, с разбега. |  |  |
| 92 | Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. |  |  |
| 93 | Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. Равномерный бег. |  |  |
| 94 | Правила закаливания обливанием и принятием душа. Бег на выносливость. | стр 90-94 |  |  |
| 95 | Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур. Развитие выносливости. |  |  |
| 96 | Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств. |  |  |
| 97 | Правильное и самостоятельное выполнения учащимися легкоатлетических упражнений. |  |  |
| 98 | Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений. |  |  |
| **Футбол (4 часа)** | | | | |
| 99 | Инструктаж по ОТ ИОТ-022-01-2016. Специальные передвижения в футболе без мяча. | стр 83-89 |  |  |
| 100 | ОРУ, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоение технических действий игры в футбол. |  |  |  |
| 101 | Удары по мячу, ведение мяча. Подвижные игры на материале игры в футбол. |  |  |  |
| 102 | Подвижные игры на материале игры в футбол. |  |  |  |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Название раздела, темы | Страница учебника | Дата проведения | Примечания |
|  | **Лёгкая атлетика -15 часов** | | | |
| 1 | Инструктаж по ОТ ИОТ 019-01-2016. Развитие физической культуры в России. Подвижные игры. | стр 5-9 |  |  |
| 2 | Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Совершенствование техники высокого старта. |  |  |
| 3 | Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. | стр15-16 |  |  |
| 4 | Физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем  организма.  Техника выполнения низкого старта. | стр 13-14 |  |  |
| 5 | Способы регулирования   физической   нагрузки. Техника стартового ускорения.  Бег 30 м. |  |  |
| 6 | Роль  отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок. Техника финиширования. Бег 30, 60 м. | стр 10-12 |  |  |
| 7 | Правила   предупреждения  травматизма  на  занятиях легкой атлетикой. Прыжковые упражнения. | стр 17-19 |  |  |
| 8 | Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». | стр 62-63 |  |  |
| 9 | Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. Прыжок в высоту с разбега. | стр 64-66 |  |  |
| 10 | Спосо­бы   оказания   доврачебной   помощи   при лёгких травмах. Прыжок в длину с места. |  |  |
| 11 | Основные   причины   возможного   возник­новения травм во время занятий физи­ческими  упражнениями. Челночный бег. | стр 20-21 |  |  |
| 12 | Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. |  |  |
| 13 | Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений. |  |  |
| 14 | Контрольное упражнение для проверки раз-  вития выносливости: бег на дистанцию  1000 м. | стр 22-24 |  |  |
| 15 | Подвижные игры с элементами легкой атлетики: с бегом, прыжками, метанием. |  |  |
| **Футбол – 3 часа** | | | | |
| 16 | Инструктаж по ОТ ИОТ-022-01-2016. Совершенствование техники удара по неподвижному мячу. |  |  |  |
| 17 | Совершенствование техники удара по катящемуся мячу на месте и с небольшого разбега. |  |  |  |
| 18 | Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях. |  |  |
| **Волейбол – 12 часов** | | | | |
| 19 | Инструктаж по ОТ ИОТ-022-01-2016. Правила игры в волейбол. Подвижные игры. | стр 81-84 |  |  |
| 20 | Закаливание  организма  с  помощью  воз­душных,    солнечных   ванн   и   купания   в естественных  водоёмах. Подача мяча снизу, сбоку. | стр 25-28 |  |  |
| 21 | Общие  прави­ла проведения закаливающих процедур в естественных условиях. Подачи мяча. |  |  |  |
| 22 | Цель и задачи наблюдения за показа­телями    индивидуального    физического развития   и   физической   подготовлен­ности.  Передача мяча сверху над собой. | стр 29-34 |  |  |
| 23 | Техника выполнения тестовых заданий  для  определения уровня развития  основных физических   качеств. Передачи мяча в парах. | стри 75-80 |  |  |
| 24 | Совершенствование техники приема и передачи мяча через сетку. |  |  |  |
| 25 | Совершенствование техники приема мяча и передачи мяча партнеру стоя на месте и в движении |  |  |  |
| 26 | Передача мяча разными способами в парах. Подвижные игры. |  |  |  |
| 27 | Совершенствование техники игровых действий в национальных подвижных играх |  |  |  |
| 28 | Совершенствование техники соревновательных действий из национальных видов спорта. |  |  |  |
| 29 | Подача и передачи мяча через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам. |  |  |  |
| 30 | Игра в волейбол по упрощенным правилам. Правила судейства. |  |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики - 20 часов** | | | | |
| 31 | Инструктаж по ОТ ИОТ-018-01-2016. Акробатические упражнения. | стр 36-46 |  |  |
| 32 | Акробатические упражнения: упоры, седы, группировки, перекаты, стойки, кувырки. |  |  |
| 33 | Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности. |  |  |
| 34 | Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. | стр 47 |  |  |
| 35 | Подводящие упражнения и отдельные элементы акробатических комбинаций. |  |  |
| 36 | Акробатическая комбинация № 1. Правила   предупреждения  травматизма  на  занятиях гимнастикой и акробатикой. | стр 48-50 |  |  |
| 37 | Акробатическая комбинация № 2. Совершенствование техники выполнения акробатических комбинаций из ранее разученных элементов. | стр 50-52 |  |  |
| 38 | Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. | стр 53-56 |  |  |
| 39 | Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием. |  |  |
| 40 | Упражнение на низкой гимнастической перекладине: висы, перевороты, перемахи. |  |  |
| 41 | Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев, в вис сзади согнувшись и обратно. | стр 57-61 |  |  |
| 42 | Переворот толчком двумя из виса стоя присев, в вис сзади согнувшись и обратно. |  |  |
| 43 | Подводящие упражнения  и  отдель­ные элементы и связки комбинации на гимнастической   перекладине. |  |  |  |
| 44 | Техника выполнения комбинации на гимнастиче­ской перекладине. |  |  |
| 45 | Дозирование и контроль физических нагрузок. Подвижные игры с элементами гимнастических и акробатических упражнений. |  |  |  |
| 46 | Развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений |  |  |
| 47 | Контрольные упражнения для проверки развития силы мышц рук. |  |  |  |
| 48 | Контрольные упражнения для проверки развития координации движений |  |  |
| 49 | Подвижные игры с элементами гимнастических и акробатических упражнений. Развитие координации движений. |  |  |
| 50 | Подвижные игры с элементами гимнастических и акробатических упражнений. |  |  |
| **Лыжные гонки (20 часов)** | | | | |
| 51 | Инструктаж по ОТ ИОТ 020-01-2016.Подбор инвентаря. | стр 67-70 |  |  |
| 52 | Совершенствование техники торможения плугом. |  |  |
| 53 | Техника торможения плугом. Передвижение по учебной дистанции ранее разученным способом. |  |  |
| 54 | Совершенствование техники поворотов переступанием. |  |  |
| 55 | Спуск в низкой стойке. Подвижные игры на лыжах. |  |  |  |
| 56 | Совершенствование техники  чередования изученных ходов во время передвижения по учебной дистанции. |  |  |
| 57 | Правила   предупреждения  травматизма  на  занятиях лыжной подготовкой. Подвижные игры на лыжах. |  |  |
| 58 | Подводящие упражнения   для   самостоятельного  освоения одновременного одношажного  хода. |  |  |
| 59 | Техника передвижения одновременным одношажным ходом. |  |  |
| 60 | Чередование лыжных  ходов   при   прохождении  учебных дистанций. |  |  |
| 61 | Правила и технические приёмы подвижных игр для совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта. |  |  |
| 62 | Подвижные игры для совершенствования техники разученных элементов лыжной подготовки. |  |  |
| 63 | Самостоятельная  организация   и  проведение  подвижных игр. |  |  |
| 64 | Дозирование и контроль физических нагрузок при прохождении тренировочных дистанций во время самостоятельных занятий физической подготовкой. |  |  |
| 65 | Развитие физических качеств с помощью  упражнений лыжной подготовки. |  |  |
| 66 | Передвижение по учебной дистанции различными способами. |  |  |
| 67 | Контрольное упражнение для проверки выносливости: передвижение лыжными ходами на дистанцию 1000 м |  |  |
| 68 | Эстафеты и подвижные игры на лыжах. |  |  |
| 69 | Передвижение на лыжах в условиях соревновательной деятельности на средние дистанции. |  |  |
| 70 | Подвижные игры в зимнее время года. |  |  |
| **Плавание (теоретическая подготовка 3 часа)** | | | | |
| 71 | Правила поведения на воде. Техника выполнения плавательных упражнений. | стр 71-74 |  |  |
| 72 | Подводящие   упражнения   для   освоения техники плавания способом «кроль на спине». |  |  |
| 73 | Техника плавания способом «кроль на спине». Подвижные игры. |  |  |
| **Баскетбол – 10 часов** | | | | |
| 74 | Инструктаж по ОТ ИОТ-022-01-2016. Правила игры в баскетбол. | стр 85-87 |  |  |
| 75 | Совершенствование техники ведения мяча в разных направлениях. |  |  |
| 76 | Совершенствование техники ведения мяча с разной скоростью передвижения. |  |  |
| 77 | Совершенствование техники передачи мяча стоя на месте и при передвижении. |  |  |
| 78 | Передачи мяча в парах на месте и после ведения. |  |  |
| 79 | Совершенствование техники броска мяча в корзину стоя на месте и после ведения. |  |  |
| 80 | Ведение мяча, бросок мяча в корзину после ведения. |  |  |
| 81 | Подвижные игры с элементами баскетбола. |  |  |
| 82 | Техника выполнения ранее разученных элементов игры в баскетбол. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. |  |  |
| 83 | Игра в баскетбол по упрощённым правилам. |  |  |
| **Лёгкая атлетика -15 часов** | | | | |
| 84 | Инструктаж по ОТ ИОТ 019-01-2016. Подвижные игры с бегом, прыжками. | стр 90-91 |  |  |
| 85 | Совершенствование техники высокого старта. Бег на короткие дистанции. |  |  |
| 86 | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. | стр 91-101 |  |  |
| 87 | Техника выполнения низкого старта. Бег 30 м. |  |  |
| 88 | Техника стартового ускорения.  Бег 30, 60 м. |  |  |
| 89 | Техника финиширования. Прыжковые упражнения. |  |  |
| 90 | Бег на средние дистанции. Подвижные игры. |  |  |
| 91 | Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». |  |  |
| 92 | Прыжок в высоту с разбега. | стр 102-105 |  |  |
| 93 | Прыжок в длину с места, с разбега. Метание малого мяча. |  |  |
| 94 | Челночный бег. Метание малого мяча. |  |  |
| 95 | Оформление результатов измерения по­казателей физического развития и физической  подготовленности   в   течение учебного года. |  |  |
| 96 | Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений. |  |  |
| 97 | Контрольное упражнение для проверки развития выносливости: бег на дистанцию 1000 м. |  |  |
| 98 | Подвижные игры с элементами легкой атлетики: с бегом, прыжками, метанием. |  |  |
| **Футбол – 4 часа** | | | | |
| 99 | Инструктаж по ОТ ИОТ-022-01-2016. Совершенствование техники удара по неподвижному мячу. | стр 87-89 |  |  |
| 100 | Совершенствование техники удара по катящемуся мячу на месте и с небольшого разбега. |  |  |  |
| 101 | Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях. |  |  |  |
| 102 | Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении. |  |  |  |