

смоленское областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Вяземская начальная школа - детский сад «Сказка» для детей с ограниченными  
возможностями здоровья»

**Рабочая программа  
по учебному курсу  
«Физическая культура»  
для 4 класса  
(вариант 4.1)  
на 2023-2024 уч. год**

**Согласовано**  
на заседании ШМО  
учителей начальных классов  
СОГБОУ «Вяземская  
начальная школа-детский  
сад «Сказка» для детей  
с ограниченными  
возможностями здоровья»  
протокол № 1  
от 30.08.2023 г.

**Принято**  
на педагогическом совете  
СОГБОУ «Вяземская начальная  
школа-детский сад «Сказка» для  
детей с ограниченными  
возможностями здоровья»  
протокол № 1 от 31.08.2023 г.

**Утверждаю**  
И.о.директора  
СОГБОУ «Вяземская начальная  
школа-детский сад «Сказка» для  
детей с ограниченными  
возможностями здоровья»  
Приказ № 90/01-02  
от 31.08.2023 г.

Составила  
учитель начальных классов  
Пронина М. Н.

Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального  
общего образования обучающихся с ОВЗ

Вязьма  
2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 4 класса разработана на основе Федерального Закона «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями); Приказа Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья", на основе АООП НОО СОГБОУ «Вяземская начальная школа - детский сад «Сказка» для детей с ограниченными возможностями здоровья»; в соответствии с учебным планом СОГБОУ «Вяземская начальная школа - детский сад «Сказка» для детей с ограниченными возможностями здоровья». В случае необходимости программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

### **Особые образовательные потребности слабовидящих обучающихся (вариант 4.1)**

В структуру особых образовательных потребностей обучающихся с нарушением зрения входят, с одной стороны, образовательные потребности, свойственные для всех обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с другой, характерные только для конкретной категории обучающихся.

#### **К общим потребностям относятся:**

- получение специальной помощи средствами образования;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие слепых обучающихся с педагогами и сверстниками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- использование специальных средств обучения (в том числе и специализированных компьютерных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных» путей обучения;
- индивидуализация обучения требуется в большей степени, чем для обучения сверстников, не имеющих ограничений по возможностям здоровья;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;
- максимальное расширение образовательного пространства за счет расширения социальных контактов с широким социумом.

#### **К особым образовательным потребностям, характерным для слабовидящих обучающихся относятся:**

- целенаправленное обогащение (коррекция) чувственного опыта за счет развития всех анализаторов и зрительного восприятия;
- целенаправленное руководство зрительным восприятием;
- расширение, обогащение и коррекция предметных и пространственных представлений, формирование и расширение понятий;
- целенаправленное развитие сенсорно-перцептивной деятельности;
- упорядочивание и организация зрительной работы с множеством объектов восприятия;
- развитие познавательной деятельности слабовидящих как основы компенсации, коррекции и профилактики нарушений имеющихся у данной группы обучающихся;
- использование специальных приемов организации учебно-познавательной деятельности слабовидящих обучающихся (алгоритмизация и др.);
- систематическое и целенаправленное развитие логических приемов переработки учебной информации;
- обеспечение доступности учебной информации для зрительного восприятия слабовидящими обучающимися;
- строгий учет в организации обучения и воспитания слабовидящего обучающегося: зрительного диагноза (основного и дополнительного), возраста и времени нарушения зрения, состояния основных зрительных функций, возможности коррекции зрения с помощью оптических средств и приборов, режима зрительной и физической нагрузки;

- преимущественное использование индивидуальных пособий, выполненных с учетом степени и характера нарушенного зрения, клинической картины зрительного нарушения;
- учет темпа учебной работы слабовидящих обучающихся с учетом зрительной нагрузки;
- увеличение времени на выполнение практических работ;
- введение в структурное построение урока (курса) пропедевтических (подготовительных) этапов; введение в содержание образования коррекционно-развивающих курсов;
- постановка и реализация на общеобразовательных уроках и внеклассных мероприятиях целевых установок, направленных на коррекцию отклонений в развитии и профилактику возникновения вторичных отклонений;
- активное использование в учебно-познавательном процессе речи как средства компенсации нарушенных функций, осуществление специальной работы по коррекции речевых нарушений; развитие и коррекция коммуникативной деятельности;
- целенаправленное формирование умений и навыков зрительной ориентировки в микро и макропространстве;
- целенаправленное формирование умений и навыков социально-бытовой ориентировки;
- физическое развитие слабовидящих с учетом его своеобразия и противопоказаний при определенных заболеваниях;
- целенаправленное развитие регуляторных (самоконтроль, самооценка) и рефлексивных (самоотношение) образований

**Особые образовательные потребности слабовидящих обучающихся включают необходимость:**

- учета в организации обучения и воспитания слабовидящего определенных факторов: зрительного диагноза (основного и дополнительного), возраста и времени жизнедеятельности в условиях нарушенного зрения, состояния основных зрительных функций, возможности коррекции зрения с помощью оптических приспособлений, рекомендуемой оптической коррекции и приборов для улучшения зрения, режима зрительной и (или) тактильной, физической нагрузки;
- целенаправленного обогащения (коррекции) чувственного опыта за счет развития сохранных анализаторов и формирования компенсаторных способов деятельности;
- широкого использования специальных приемов организации учебно-практической деятельности (алгоритмизация, работа по инструкции и др.)

**Цели и задачи**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; овладение школой движений;

развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;

формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;

выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Основными коррекционно - развивающими целями** программы физического воспитания являются:

Совершенствование коммуникативных умений; умения возражать, аргументировать свое мнение, вести диалог;

Воспитание позитивного отношения к критике, коррекция отрицательных реакций на замечания, повышение культуры общения;

Развитие ориентировки в пространстве, координации движений

Обучение упражнениям зрительной гимнастики для снятия зрительного напряжения, развитие координации движения глаза, глазомера, мелкой моторики, функциональных движений кистей рук, формирование мотивационной установки на сознательное выполнение гимнастики для глаз

совершенствование наглядно - образного мышления, расширение словарного запаса, объема произвольной и механической памяти, устной речи, совершенствование качеств запоминания, расширение речевой практики, формирование норм употребления языка; совершенствование коммуникативных умений: умения отвечать на вопрос, возражать, аргументировать свое и чужое мнение, вести диалог и монолог, повышение культуры и техники общения;

обучение снимать зрительное и статическое напряжение мышц глаза, повышение зрительной работоспособности для эффективного усвоения учебного материала, развитие двигательной системы глаз, укрепление двигательной системы глаз, расслабление мышечной системы глаз, снижение зрительного напряжения, при помощи выполнения зрительной гимнастики, физминуток, офтальмотренажера В.Ф. Базарного, зрительно - вестибулярного тренажера «Зевс», формирование мотивационной установки на сознательное выполнение гимнастики для глаз; развитие зрительно-моторной координации; развитие пространственного восприятия, зрительной ориентации.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений,

приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия с учащимися специальной медицинской группы должны вестись по специальным программам в соответствии со степенью заболевания и состоянием здоровья каждого ученика.

### **Содержание учебного предмета**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

#### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России, ее роль и значение. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). 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. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

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

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. 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. 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**. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кру-гом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; 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 вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Лыжные гонки.

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; 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; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал - садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.

На материале гимнастики с основами акробатики. На развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом 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 и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и 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, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса 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 ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

минутный бег.

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

На материале лыжных гонок.

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

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

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

### **Результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты**

*У выпускника будут сформированы:*

внутренняя позитивная позиция школьника, включающая положительное отношение к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятие себя как активного участника образовательной деятельности;

мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

способность к самооценке;

основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;

развитие этических чувств – достоинства, справедливости, отзывчивости, стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;

установка на здоровый образ жизни;

основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

*Выпускник получит возможность для формирования:*

внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках, в т.ч. с использованием возможностей ВФСК ГТО;

осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные УУД:**

*Выпускник научится:*

принимать и сохранять учебную задачу;

учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

различать способ и результат действия;

вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

*Выпускник получит возможность научиться:*

в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

преобразовывать практическую задачу в познавательную;

самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### **Познавательные УУД:**

*Выпускник научится:*

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;

проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

строить сообщения в устной и письменной форме;

ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

осуществлять синтез как составление целого из частей;

проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

устанавливать аналогии; владеть рядом общих приемов решения задач.

*Выпускник получит возможность научиться:*

осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;

осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

### **Коммуникативные УУД:**

*Выпускник научится:*

получат навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками научатся вести диалог, участвовать в обсуждении значимых явлений жизни и искусства; адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

задавать вопросы;

контролировать действия партнера;

использовать речь для регуляции своего действия;

адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

*Выпускник получит возможность научиться:*

учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;

с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

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

осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;

адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

## **Предметные**

*Выпускник будет знать и иметь представление:*

об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;

о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

о физических качествах и общих правилах их тестирования;

об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

*Выпускник будет уметь:*

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

организовывать и проводить самостоятельные занятия;

уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

*Выпускник получит возможность:*

освоить приемы укрепления здоровья, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению; профилактики вторичных нарушений физического развития;

начать формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;

овладеть основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и другие);

овладеть основными физическими качествами (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие);

начать формирование потребности в занятиях физической культурой.

#### **Ожидаемые результаты воспитания**

Приобретение социального опыта и повышение социальной активности детей, их самостоятельности и ответственности в организации личной жизни и жизни коллектива.

Формирование активной жизненной позиции, нацеленность на успех, забота о своей жизни и здоровье.

Обеспечение равноправного взаимодействия всех участников образовательного процесса в образовательной политике ОУ.

Повышение уровня культуры школьников.

Обеспечение благоприятного нравственно-психологического климата в образовательном учреждении.

Взаимосвязь и согласованные действия родителей, педагогов, обучающихся и классного руководителя по вопросам обучения и воспитания.

#### **Место учебного предмета в учебном плане 4 класс**

Предмет изучается: в 3 классе – 68 ч в год (2 час в неделю)

#### **Учебно-методическое обеспечение 4 класс**

Физическая культура. Учебник для 1-4 классов В. И. Лях. М.: Просвещение, 2019 г

#### **Содержание программы 4 класс**

Знания о физической культуре

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).

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.

**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 вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

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 укачишься за два шага». 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»

#### Учебно-тематический план 4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Знания о физической культуре	2
2	Гимнастика с элементами акробатики	13
3	Легкая атлетика	16
4	Лыжная подготовка	14
5	Подвижные и спортивные игры	23
Всего		68

## **Планируемые результаты освоения программы обучающимися 4 класса**

### **Личностные результаты**

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  
проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  
проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  
оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты**

характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  
обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;  
общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  
обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  
организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  
планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;  
анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;  
видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;  
оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;  
управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  
технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты**

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

Планированию занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;  
изложению фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;  
представлению физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  
измерению (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;  
оказанию посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;  
организации и проведению со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;  
бережному обращению с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;  
организации и проведению занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

характеристики физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;  
взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  
объяснению в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;  
подачи строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;  
нахождению отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;  
выполнению акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;  
выполнению технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;  
выполнению жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

*Обучающиеся получают возможность узнать:*

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;  
О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;  
О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;  
Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;  
О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;  
О физических качествах и общих правилах их тестирования;  
Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;  
О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;  
Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;  
Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;  
Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре* - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

*Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на

голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

*Легкая атлетика* — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

*Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

*Подвижные и спортивные игры* — выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

### Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема	Характеристика основной деятельности обучающегося	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	Примечание
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>					
1	Ходьба и бег. Организационно-методические указания.		1	01.09	
<b>Легкая атлетика (9 ч)</b>					
2	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.	Усваивать правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Демонстрировать вариативные упражнения в ходьбе.	1	06.09	
3	<b>Входная контрольная работа</b>	Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.	1	08.09	
4	Работа над ошибками. Ходьба и бег. Тестирование бега на 30 м	Взаимодействовать со сверстниками. Включать упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывать технику беговых упражнений, демонстрировать их. Не нарушать правил безопасности.	1	13.09	
5	Тестирование бега на 60. Ходьба и бег.	Развить скоростные способности. Могут рассказать историю возникновения олимпийских игр.	1	15.09	
6	Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать самостоятельно технику, демонстрировать ее.	1	20.09	
7	Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Взаимодействовать со сверстниками во время метательных упражнений, не нарушая правил безопасности. Описывать технику метания, демонстрировать ее, помогать одноклассникам исправлять ошибки.	1	22.09	
8	Прыжки. Прыжок в длину на результат.		1	27.09	
9	Метание мяча. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров.		1	29.09	
10	Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.		1	04.10	
<b>Подвижные игры (11 ч)</b>					
11	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки»	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности.	1	06.10	
12	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки»	Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий.	1	11.10	

13	Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	1	13.10	
14	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».	Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	18.10	
15	Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».	Руководствоваться правилами игры. Соблюдать правила безопасности.	1	20.10	
16	Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета	Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий.	1	25.10	
17	«Пионербол» правила игры.	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	1	27.10	
18	«Пионербол» правила игры.	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	1	08.11	
19	Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. «Пионербол»	Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	10.11	
20	Ведение мяча, удар по мячу. Игра «Мини-футбол»		1	15.11	
21	Эстафеты с предметами.		1	17.11	
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>					
22	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Кувырки.		1	22.11	
<b>Гимнастика (13 ч)</b>					
23	Стойка на лопатках. Ходьба по бревну.	Соблюдать технику безопасности.	1	24.11	
24	Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине.	Описывать состав акробатических упражнений с предметами.	1	29.11	
25	Строевые упражнения. Ходьба по бревну.	Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы. Взаимодействовать с одноклассниками.	1	01.12	
26	ОРУ с гимнастической палкой. Вис.	Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками. Описывать технику упражнений в лазанье и перелезании, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении. Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании и соблюдать правила безопасности при выполнении.	1	06.12	
27	ОРУ с гимнастической палкой. Вис.		1	08.12	
28	Вис. Эстафеты.		1	13.12	
29	ОРУ с мячами. Эстафеты.		1	15.12	
30	ОРУ с мячами. Эстафеты.		1	20.12	
31	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.	Взаимодействовать со сверстниками. Описывать технику упражнений в лазанье и перелезании, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении. Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании и соблюдать правила безопасности при выполнении.	1	22.12	
32	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.		1	27.12	
33	ОРУ в движении. Опорный прыжок. Проверочная работа	Осваивать технику упражнений опорного прыжка и соблюдать правила безопасности при выполнении.	1	29.12	

34	ОРУ в движении. Опорный прыжок. Работа над ошибками.		1	10.01	
35	ОРУ в движении. Опорный прыжок.		1	12.01	
<b>Лыжная подготовка (14 ч)</b>					
36	Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Подъемы и спуски.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности.	1	17.01	
37	Техника торможения «пругом»	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжным гонкам на свежем воздухе. Контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей.	1	19.01	
38	Техника поворота переступанием с горы.		1	24.01	
39	Попеременно двухшажный ход с палками.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности.	1	26.01	
40	Техника спуска, торможения.		1	31.01	
41	Техника в подъем «елочкой».	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжным гонкам на свежем воздухе. Контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей.	1	02.02	
42	Техника поворота переступанием в конце спуска		1	07.02	
43	Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности.	1	09.02	
44	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.		1	14.02	
45	Совершенствовать технику спуска и подъема.	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжным гонкам на свежем воздухе. Контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей.	1	16.02	
46	Совершенствовать технику спуска, торможения, поворота и подъема.		1	21.02	
47	На скорость эстафеты с этапом до 150м.	Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить	1	28.02	
48	Совершенствовать технику спуска, торможения.		1	01.03	
49	Попеременно двухшажный ход.		1	06.03	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (12 ч)</b>					
50	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.	Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.	1	13.03	
51	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.		1	15.03	
52	Ведение мяча.		1	20.03	

53	Ведение на месте. Игра «Подвижная цель».	координационные способности.	1	22.03	
54	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.		1	03.04	
55	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.		1	05.04	
56	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.		1	10.04	
57	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.		1	12.04	
58	Тактические действия в защите и нападении.	<p>Применять правила ТБ во время игр с мячом.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.</p> <p>Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности.</p> <p>Применять правила ТБ во время игр с мячом.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.</p>	1	17.04	
59	Ловля и передача мяча в квадрате.		1	19.04	
60	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра мини-баскетбол.		1	24.04	
61	Тактические действия в защите и нападении.		1	26.04	
<b>Легкая атлетика (7 ч)</b>					
62	Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета.	<p>Демонстрировать вариативные упражнения в ходьбе.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками.</p> <p>Включать упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывать технику беговых упражнений, демонстрировать их. Не нарушать правил безопасности. Развить скоростные способности.</p>	1	03.05	
63	<b>Промежуточная аттестация за курс 4 класса</b>		1	08.05	
64	Работа над ошибками. Бег на скорость (30,60 м)		1	15.05	
65	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Закрепление изученного материала		1	17.05	

66	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Закрепление изученного материала		1	22.05	
67	Метание малого мяча. Закрепление изученного материала	Взаимодействовать со сверстниками во время метательных упражнений, не нарушая правил безопасности. Описывать технику метания, демонстрировать ее, помогать одноклассникам исправлять ошибки.	1	24.05	
68	Закрепление изученного материала		1		

**1. Входная контрольная работа**

**Цель:** оценить уровень приобретенных знаний и умений учащихся по физической культуре на начало обучения в 4 классе

**Система оценивания работы**

Содержательные разделы	Число заданий	Баллы
Основы знаний о физической культуре	2	По 1 баллу за каждый правильный ответ
Легкая атлетика	6	
Подвижные игры на основе спортивных игр	2	
Лыжная подготовка	4	
Гимнастика	4	
Максимально	18 баллов	

	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<b>Баллы</b>	17-18 баллов	13-16 баллов	9-12 баллов	8 баллов и меньше

**Ответы**

**1 вариант**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
б	а	б	б	б	а	б	а	б	б	б	а	б	б	а	а	а	а

**2 вариант**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
а	а	в	а	а	б	б	а	а	в	а	б	б	а	б	б	б	б

# Входная контрольная работа по физической культуре

## Вариант 1

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

### 1. Что такое физическая культура?

- а) Спорт.
- б) Занятия для здоровья.
- в) Тренировка

### 2. Что относится к жизненно важным передвижениям человека ?

- а) Лазание.
- б) Пение.
- в) Рисование

### 3. Как называют легкую атлетику во всем мире?

- а) «Царевой спорта»
- б) «Королевой спорта»
- в) «Принцессой спорта»

### 4. Что относится к спортивной обуви?

- а) Туфли.
- б) Кеды.
- в) Сандали

### 5. Какой темп бега называют равномерным?

- а) Бежать ровно в одну колонну.
- б) Бежать в одном темпе.
- в) Бежать ровно по одной линии

### 6. Какие упражнения относятся к укреплению мышц рук?

- а) Прыжки
- б) Подтягивания
- в) Приседания

### 7. С помощью какого упражнения можно развивать силу?

- а) Махи ногами.
- б) Приседания.
- в) Круговые движения руками

### 8. По какой части тела измеряется длина прыжка?

- а) По пяткам.

- б) По ближней точке к зоне отталкивания.
- в) По рукам.

**9. В какой игре мяч перекидывают через сетку?**

- а) Футбол.
- б) Волейбол.
- в) Гандбол

**10. В какой игре мяч забрасывается в кольцо?**

- а) Волейбол.
- б) Баскетбол.
- в) Футбол

**11. Как правильно подобрать лыжи.**

- а) Лыжи должны быть по плечо.
- б) Лыжи должны быть на вытянутую руку вверх.
- в) Лыжи должны быть до пояса

**12. Как нужно правильно носить лыжи в строю?**

- а)
- б)



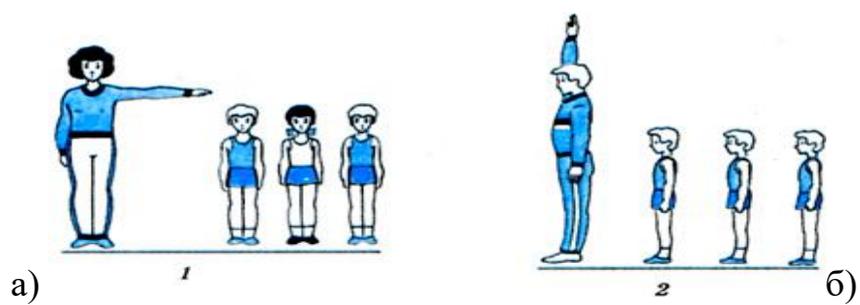
**13. Можно ли заниматься на улице при температуре воздуха -10 градусов?**

- а) Да, только без ветра.
- б) Да.
- в) Нет

**14. Можно ли дышать на улице ртом?**

- а) Да.
- б) Нет.
- в) Конечно

**15. Выбери построение в шеренгу?**



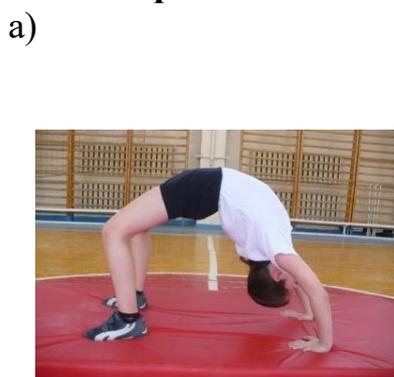
16. Выбери вариант где выполняется команда смирно?



17. Выбери упор лежа сзади ?



18. Выбери положение «мостик».



## Входная контрольная работа по физической культуре

### Вариант 2

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

#### 1. Зачем нужно двигаться?

- а) Быть здоровым.
- б) Быть аккуратным.
- в) Быть чистым

#### 2. Что относят к важным передвижениям человека?

- а) Прыжки.
- б) Танцы.
- в) Пение

#### 3. К каким олимпийским играм относится лёгкая атлетика?

- а) Осенним
- б) Зимним.
- в) Летним.

#### 4. Что не относится к спортивной обуви?

- а) Туфли
- б) Кеды.
- в) Кроссовки.

#### 5. Какой темп бега называют «рваным»?

- а) Бежать с разной скоростью.
- б) Бежать в рваных штанах.
- в) Бежать в рваных кедах

#### 6. С помощью какого упражнения можно развивать быстроту?

- а) Подтягивания.
- б) Ускорения.
- в) Длительный бег

#### 7. Считается ли результат прыжка в длину, если прыгающий заступил за планку?

- а) Да.
- б) Нет.
- в) Конечно

#### 8. Какие упражнения относятся к укреплению мышц ног?

- а) Прыжки
- б) Подтягивания

**9. В какой игре мяч забивают в ворота?**

- а) Футбол.
- б) Баскетбол.
- в) Волейбол

**3.10. В какой игре мяч забрасывают руками в ворота?**

- а) Футбол
- б) Баскетбол.
- в) Гандбол

**11. Как правильно подобрать лыжные палки.**

- а) Они должны быть по плечо.
- б) Они должны быть на вытянутую руку вверх.
- в) Они должны быть по пояс

**12. Какая дистанция должна быть на лыже между лыжниками ?**

- а) 3м - 4м.
- б) 1м.
- в) 1км

**13. Как нельзя носить лыжи в строю?**

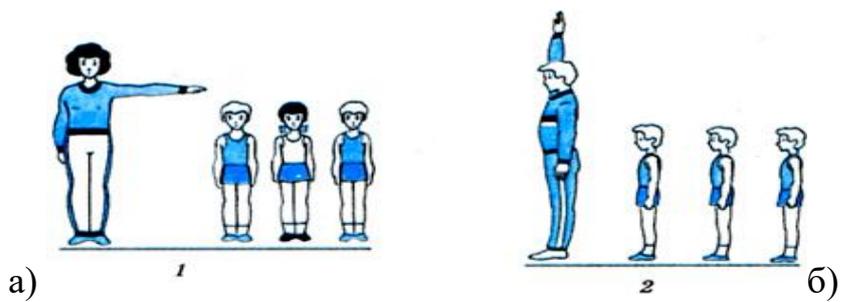
- а)
- б)



**14. При какой температуре воздуха можно заниматься на лыжах?**

- а) До -10.
- б) До -15.
- в) До -25

**15. Выбери построение в колонну?**



16. Выбери вариант где выполняется команда равняйся?

a)



б)



17. Выбери упор лежа.

a)



б)



18. Выбери положение "стойка на лопатках".

a)



б)



## 2. Промежуточная аттестация за курс 4 класса

**Цель:** проверка и оценка способности обучающихся применять знания, полученные в процессе изучения физической культуре, для решения разнообразных задач учебного характера.

### Система оценивания работы

Задание	Планируемый результат
1, 3, 5, 12 задания	<b>Метапредметный результат</b> Бережное отношение к своему здоровью Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, укрепления и сохранения его. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила личной гигиены.
11, 13,14 задания	Исторические сведения о зарождении и развитии современных Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр. Древнегреческие игры Олимпиады.
9 задание	Распределение времени и соблюдение режима дня. Назначение режима дня.
15 задание	Обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, правильно оценивать свое самочувствие.
10 задание	Раскрывать смысл понятий основных физических качеств, команды при низком старте.
2, 4 задания	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.
7 задание	Умение организовать места занятий и обеспечить их безопасность. Руководствуются правилами профилактики травматизма.
6. 8 задания	Связь физической культуры с укреплением здоровья. Связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### Оценка тестовой работы

Предмет	Базовый уровень	Повышенный уровень
Физическая культура	1, 2, 3,4, 5, 6, 9,12,14	7, 8, 10, 11,13,15
	1 балл за правильный ответ	2 балла за правильный ответ
<b>Максимально</b>		<b>21 балл</b>

	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<b>Баллы</b>	20-21 балл	15-19 баллов	9-14 баллов	8 баллов и меньше

## Промежуточная аттестация по физической культуре за курс 4 класса

### Вариант 1

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

#### 1. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

#### 2. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

- а) иметь вес до 300 г.
- б) соответствовать цвету костюма
- в) иметь узкий длинный носок
- г) соответствовать виду спорта

#### 3. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

#### 4. В чем главное назначение спортивной одежды?

- а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
- г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

#### 5. Какова цель утренней гимнастики?

- а) вовремя успеть на первый урок в школе
- б) совершенствовать силу воли
- в) выступить на Олимпийских играх
- г) ускорить полное пробуждение организма

**6. Физкультминутка это...?**

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

**7. Что делать при ушибе?**

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

**8. Под осанкой понимается...**

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;
- б) силуэт человека;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

**9. Что такое режим дня?**

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределение основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

**10. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?**

- а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

**11. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

- а) в России;
- б) в Англии;
- в) в Греции;
- г) в Италии.

**12. Что такое физическая культура?:**

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

**13. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...**

- а) у горы Олимп;
- б) в Афинах;
- в) в Спарте;
- г) в Олимпии.

**14. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?**

- а) в Москве;
- б) в Санкт-Петербурге;
- в) в Сочи;
- г) в Киеве.

**15. Что не является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?**

- а) запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;
- б) держать дистанцию;
- в) при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;
- г) в случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры.

**Промежуточная аттестация по физической культуре за курс 4 класса**

**Вариант 2**

**Фамилия, имя** \_\_\_\_\_

**1. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?**

- а) водой, имеющей температуру тела
- б) теплой водой.
- в) горячей водой.
- г) прохладной водой.

**2. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?**

- а) соответствовать виду спорта
- б) соответствовать цвету костюма
- в) иметь узкий длинный носок
- г) иметь вес до 300 г.

**3.С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?**

- а) после каждой тренировки
- б) каждый день
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

**4.В чем главное назначение спортивной одежды?**

- а) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
- б) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
- г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

**5.Какова цель утренней гимнастики?**

- а) ускорить полное пробуждение организма
- б) совершенствовать силу воли
- в) выступить на Олимпийских играх
- г) вовремя успеть на первый урок в школе

**6.Физкультминутка это...?**

- а) возможность прервать урок;
- б) способ преодоления утомления;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

**7.Что делать при ушибе?**

- а) положить холодный компресс;
- б) намазать ушибленное место мазью;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

### **8. Под осанкой понимается...**

- а) силуэт человека;
- б) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

### **9. Что такое режим дня?**

- а) распределение основных дел в течение всего дня;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) выполнение поручений учителя;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

### **10. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?**

- а) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- б) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

### **11. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

- а) в России;
- б) в Греции;
- в) в Англии;
- г) в Италии.

### **12. Что такое физическая культура?:**

- а) прогулка на свежем воздухе;
- б) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

**13. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...**

- а) в Афинах;
- б) у горы Олимп;
- в) в Спарте;
- г) в Олимпии.

**14. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?**

- а) в Сочи;
- б) в Санкт-Петербурге;
- в) в Москве;
- г) в Киеве.

**15. Что не является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?**

- а) запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;
- б) при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;
- в) держать дистанцию;
- г) в случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры.