

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 2024-2025 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 29.08.2024 г.

**Принято**

на педагогическом совете  
СОГБОУ «Вяземская начальная  
школа-детский сад «Сказка» для  
детей с ограниченными  
возможностями здоровья»  
протокол № 1 от 30.08.2024 г.

**Утверждаю**

И.о.директора  
СОГБОУ «Вяземская начальная  
школа-детский сад «Сказка» для  
детей с ограниченными  
возможностями здоровья»  
Приказ № 64/01-02  
от 30.08.2024 г.

Составила  
учитель начальных классов  
Кондратенко Н. В.

Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального  
общего образования обучающихся с ОВЗ

Вязьма  
2024 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 слабовидящих входят, с одной стороны, образовательные потребности, свойственные для всех обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с другой, характерные только для слабовидящих.

К общим потребностям относятся:

- специальное обучение должно начинаться сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- требуется введение в содержание обучения специальных разделов, не присутствующих в Программе, адресованной здоровым сверстникам;
- необходимо использование специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе и специализированных компьютерных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных» путей обучения;
- индивидуализация обучения требуется в большей степени, чем для обучения здоровых сверстников;
- следует обеспечить особую пространственную и временную организацию образовательной среды;
- необходимо максимальное расширение образовательного пространства за счёт расширения социальных контактов с широким социумом.

К особым образовательным потребностям, характерным для слабовидящих обучающихся (вариант 4.1) относятся:

- целенаправленное обогащение чувственного опыта через активизацию, развитие,
- обогащение зрительного восприятия и всех анализаторов;
- руководство зрительным восприятием;
- расширение, обогащение и коррекция предметных и пространственных представлений, формирование и расширение понятий;
- развитие познавательной деятельности слабовидящих как основы компенсации, коррекции и профилактики нарушений, имеющих у данной группы обучающихся;
- систематическое и целенаправленное развитие логических приемов переработки учебной информации;
- обеспечение доступности учебной информации для зрительного восприятия слабовидящих обучающихся;
- 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 зрительных и физических нагрузок;
- использование индивидуальных пособий, выполненных с учетом степени и характера нарушенного зрения, клинической картины зрительного нарушения;
- учет темпа учебной работы слабовидящих обучающихся;

- увеличение времени на выполнение практических работ;
- введение в образовательную среду коррекционно-развивающего тифлопедагогического сопровождения;
- постановка и реализация на общеобразовательных уроках и внеклассных мероприятиях целевых установок, направленных на коррекцию отклонений в развитии и профилактику возникновения вторичных отклонений в развитии слабовидящего;
- активное использование в учебно-познавательном процессе речи как средства компенсации нарушенных функций;
- целенаправленное формирование умений и навыков зрительной ориентировки в микро и макропространстве;
- создание условий для развития у слабовидящих обучающихся инициативы, познавательной и общей активности, в том числе за счет привлечения к участию в различных (доступных) видах деятельности;
- повышение коммуникативной активности и компетентности;
- физическое развитие слабовидящих с учетом его своеобразия и противопоказаний при определенных заболеваниях, повышение двигательной активности;
- поддержание и наращивание зрительной работоспособности слабовидящего обучающегося в образовательном процессе;
- поддержание психофизического тонуса слабовидящих;
- совершенствование и развитие регуляторных (самоконтроль, самооценка) и рефлексивных (самоотношение) образований.

#### **Цели и задачи**

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Дополнительные задачи реализации содержания: Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению. Профилактика вторичных нарушений физического развития. Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Владение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и другие). Развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие). Развитие потребности в занятиях физической культурой.

**Основными коррекционно - развивающими целями** программы являются: совершенствование наглядно - образного мышления, расширение словарного запаса, объема произвольной и механической памяти, устной речи, совершенствование качества запоминания, расширение речевой практики, формирование норм употребления языка; совершенствование коммуникативных умений: умения отвечать на вопросы, 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.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО и ФГОС НОО ОВЗ, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

### **Содержание учебного предмета**

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

#### **Результаты освоения учебного предмета**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

В соответствии с ФГОС НОО ОВЗ:

- 1) укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- 2) профилактика вторичных нарушений физического развития;
- 3) сформированность первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- 4) овладение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и другие);
- 5) овладение основными физическими качествами (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие);
- 6) формирование потребности в занятиях физической культурой.

**По окончании 4 класса** у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий: сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### **Предметные результаты**

**К концу обучения в 4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;  
выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;  
выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;  
демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);  
выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;  
выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

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

Физическая культура: 1-й класс: учебник. Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

#### **Содержание программы 4 класс**

Знания о физической культуре.

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

#### Учебно-тематический план 4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>Знания о физической культуре</b>		
1	Знания о физической культуре	2
Итого по разделу		2
<b>Способы самостоятельной деятельности</b>		
2	Самостоятельная физическая подготовка	2
3	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2
Итого по разделу		4
<b>Оздоровительная физическая культура</b>		
4	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1
5	Закаливание организма	1
Итого по разделу		2
<b>Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>		
6	Гимнастика с основами акробатики	12
7	Легкая атлетика	10
8	Лыжная подготовка	12
9	Плавательная подготовка	12
10	Подвижные и спортивные игры	12
Итого по разделу		58
<b>Прикладно-ориентированная физическая культура</b>		
11	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2
Итого по разделу		2
Всего		68

### Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема урока	Характеристика основной деятельности обучающегося	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	Примечание	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Из истории развития физической культуры в России	Обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний.	1	04.09		
2	Из истории развития национальных видов спорта	Обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат – защитников Отечества. Обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А.В. Суворова российским воинам. Знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта	1	06.09		
3	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	Обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности.	1	11.09		
4	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	Обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях. Обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения.	1	13.09		
5	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и		1	18.09		

	оказание первой помощи при травмах	Устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой. Выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса				
6	Входная контрольная работа	Обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе. Составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям по образцу. Измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов.	1	20.09		
7	Работа над ошибками. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела		1	25.09		
8	Закаливание организма	Обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления. Разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления. Разучивают правила закаливания. Обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания	1	27.09		
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений		1	02.10		
10	Акробатическая комбинация	Обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм.	1	04.10		
11	Акробатическая комбинация		1	09.10		
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения		1	11.10		

	стоя на гимнастической скамье	Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях. Обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений.				
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине		1	16.10		
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	Наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление). Описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы	1	18.10		
15	Обучение опорному прыжку		1	23.10		
16	Обучение опорному прыжку		1	25.10		
17	Упражнения на гимнастической перекладине		1	06.11		
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	Знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем. Знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый). Выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата	1	08.11		
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине	1	13.11		
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	Наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений. Разучивают движения танца	1	15.11		
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	Обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины	1	20.11		

22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения	1	22.11		
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения	1	27.11		
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	Выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания	1	29.11		
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	Наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий. Выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта. Выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м.	1	04.12		
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м		1	06.12		
27	Беговые упражнения		1	11.12		
28	Метание малого мяча на дальность	Наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения. Разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места	1	13.12		
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г		1	18.12		
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	Выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции	1	20.12		
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	Обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и	1	25.12		
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения		1	27.12		

33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	поворотов). Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой. Наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения. Выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок). Выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками. Выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	10.01		
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения		1	15.01		
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения		1	17.01		
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах		1	22.01		
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах		1	24.01		
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона		1	29.01		
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона		1	31.01		
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона		1	05.02		
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации		1	07.02		
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км		1	12.02		
43	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне		1	14.02		
44	Подводящие упражнения		1	19.02		

45	Подводящие упражнения	<p>приводят примеры способов профилактики и предупреждения. Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой.</p> <p>Наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализируют и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения. Выполняют упражнения по имитации техники плавания кролем на груди. Наблюдают и анализируют образец плавания кролем на спине, выделяют его технические элементы и сравнивают с элементами плавания кролем на груди. Разучивают подводящие упражнения для освоения плавания кролем на спине</p>	1	21.02		
46	Упражнения с плавательной доской		1	26.02		
47	Упражнения в скольжении на груди		1	28.02		
48	Упражнения в скольжении на груди		1	05.03		
49	Плавание кролем на спине в полной координации		1	07.03		
50	Плавание кролем на спине в полной координации		1	12.03		
51	Упражнения в плавании способом кроль		1	14.03		
52	Упражнения в плавании способом кроль		1	19.03		
53	Упражнения в плавании способом кроль		1	21.03		
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м		1	02.04		
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	<p>Обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения. Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми. Разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения. Совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр. Самостоятельно организуют и играют в подвижные игры.</p>	1	04.04		
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»		1	09.04		
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»		1	11.04		
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»		1	16.04		
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»		1	18.04		
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»		1	23.04		

61	Упражнения из игры волейбол	Наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения. Выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи	1	25.04		
62	Упражнения из игры волейбол		1	30.04		
63	Упражнения из игры баскетбол	Выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол	1	07.05		
64	Упражнения из игры баскетбол		1	14.05		
65	Упражнения из игры футбол	Наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения. Разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи. Разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; 6 выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности	1	16.05		
66	Промежуточная аттестация за курс 4 класса		1	21.05		
67	Работа над ошибками. Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	23.05		
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68			

**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
<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<b>2</b>	<b>По 1 баллу за каждый правильный ответ</b>
<b>Легкая атлетика</b>	<b>6</b>	
<b>Подвижные игры на основе спортивных игр</b>	<b>2</b>	
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>4</b>	
<b>Гимнастика</b>	<b>4</b>	
<b>Максимально</b>	<b>18 баллов</b>	

	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)



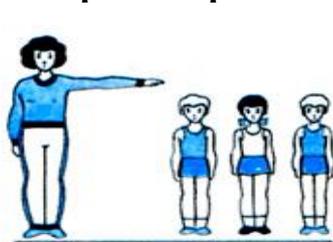
13. Можно ли заниматься на улице при температуре воздуха -10 градусов?

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

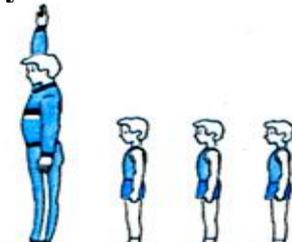
14. Можно ли дышать на улице ртом?

- а) Да.
- б) Нет.
- в) Конечно

15. Выбери построение в шеренгу?



а) 1



б) 2

16. Выбери вариант где выполняется команда смирно?

а)



б)



**17. Выбери упор лежа сзади ?**

а)



б)



**18. Выбери положение «мостик».**

а)



б)



**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 лыжне между лыжниками ?

- а) 3м - 4м.
- б) 1м.
- в) 1км

13. Как нельзя носить лыжи в строю?

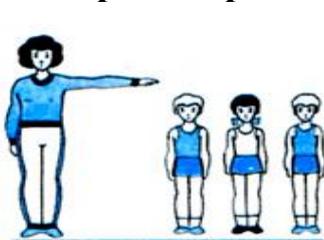
- а)
- б)



14. При какой температуре воздуха можно заниматься на лыжах?

- а) До -10.
- б) До -15.
- в) До - 25

15. Выбери построение в колонну?



- а) 1
- б) 2

16. Выбери вариант где выполняется команда равняйся?

- а)
- б)



17. Выбери упор лежа.



а)



б)

**18. Выбери положение "стойка на лопатках".**

а)



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
Максимально		21 балл

	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Баллы	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.