**‌**Приложение

к АООП НОО ЗПР (вариант 7.2) МАОУ СШ №15 г. Липецка

приказ от 29.08.2024 № 300

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Физическая культура»

4 класс

на 2024-2025

учитель: Иванникова Н.В.

Липецк- 2024

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1-4 класса с ЗПР осваивающих АООП НОО (вариант 7.2) разработана на основе следующих **нормативно-правовых** и **инструктивно-методических** документов:

1. Приказ Минобразования России от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального образования».

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г № 345 № «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.05.2019 г № 233 « О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 г № 345»;

4. АООП НОО МАОУ СШ №15

При организации образовательного процесса используется учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы: Лях В.И. "Мой друг – физкультура"- Москва, «Просвещение», 2015.

Целью школьного физического воспитания является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация **цели** учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных задач:

• 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 (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, 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 интересов к определён­ным 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 (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В со­четании с другими формами обучения — физкультурно-оздоро­вительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минут­ки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физиче­ской культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприяти­ями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры лич­ности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систе­матических занятиях физической культурой и спортом, овладе­ние основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации заня­тий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследо­вательские, сопряжённого развития кондиционных и коорди­национных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики програм­мно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда. Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленно­сти изучаемых явлений и процессов в сфере физической куль­туры учитель реализует на основе расширения межпредмет­ных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки,

стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

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

**Общая характеристика учебного предмета.**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т. п

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

**Место учебного предмета в учебном плане.**

Учебный предмет "Физическая культура" входит в образовательную область "Физическая культура".

В Федеральном базисном учебном плане на изучение физической культуры в каждом классе начальной школы отводится 3 часа в неделю, в 1 классе 99 часов, всего 405 часов 34 уч. недели

**Планируемые результаты**

**1 класс**

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для до­стижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностными** результатами обучающихся являются:

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными** результатами обучающихся являются:

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметными** результатами обучающихся являются:

**Раздел «Знания о физической культуре»**

***Выпускник научится:***

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**2 класс**

**Личностными** результатами обучающихся являются:

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными** результатами обучающихся являются:

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметными** результатами обучающихся являются:

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**3 класс**

**Личностными** результатами обучающихся являются:

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными** результатами обучающихся являются:

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметными** результатами обучающихся являются:

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**4 класс**

**Личностными** результатами обучающихся являются:

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными** результатами обучающихся являются:

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметными** результатами обучающихся являются:

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Содержание курса**

***Знания о физической культуре***

**Физическая культура*.***Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры*.***История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения*.***Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

***Способы физкультурной деятельности***

**Самостоятельные занятия.**Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длиныи массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполненияфизических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.**Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность*.***

***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организующие команды и приемы.*Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.*Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации. Например:*1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:*висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.*Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:*с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья иперелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Легкая атлетика.***

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:*на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:*большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание*: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжные гонки.***

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:*игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу,ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:*прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:*эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:*удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:*специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:*подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

***Общеразвивающие упражнения***

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

*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 асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; 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 переменой 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.

**Календарно-тематическое планирование по физкультуре 4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов, и тем уроков** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | |
| **план** | **Факт** |
| **1** | Техника безопасности. Строевые упражнения. Виды ходьбы. История физической культуры в древних обществах. | **1** |  |  |
| **2** | История физической культуры в Европе в Средние века. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. | **1** |  |  |
| **3** | Бег с изменением длины и частоты шагов. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. | **1** |  |  |
| **4** | Строевые упражнения. Ходьба с преодолением 3- 4 препятствий. Физическая культура народов разных стран. | **1** |  |  |
| **5** | Бег приставными шагами, правым, левым боком, вперед. Прыжки с поворотом на 180 ْ по разметкам, в высоту с хлопком в ладоши. | **1** |  |  |
| **6** | Бег до 60 м. Бег с ускорением от20 до 30 м. Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями | **1** |  |  |
| **7** | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах. Правильное питание | **1** |  |  |
| **8** | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах. | **1** |  |  |
| **9** | Прыжки в длину с места. Многоскоки (до 8). Метание мяча.  Правила личной гигиены | **1** |  |  |
| **10** | Метание малого мяча. Эстафеты  прыжками на одной ноге. Измерение длины и массы тела | **1** |  |  |
| **11** | Техника безопасности. Ловля мяча в движение и на месте. Игра «Пустое место». | **1** |  |  |
| **12** | Ловля мяча в движение и на месте. Игра «Пустое место». Оценка основных двигательных качеств | **1** |  |  |
| **13** | Основы знаний. Ведение мяча с изменением направления шагом.  Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. | **1** |  |  |
| **14** | Обучение ведению мяча. Игры с ведением мяча. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки | **1** |  |  |
| **15** | Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом». | **1** |  |  |
| **16** | Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом». | **1** |  |  |
| **17** | Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Мяч ловцу». | **1** |  |  |
| **18** | Совершенствование ведения мяча. Игра «Космонавты». Упражнения для профилактики нарушений зрения | **1** |  |  |
| **19** | Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств .Игры «Белые медведи», «Космонавты». | **1** |  |  |
| **20** | Ловля мяча в движении и на месте. Игры «Белые медведи», «Космонавты». | **1** |  |  |
| **21** | Ведение мяча с изменением направления. Игры «Пустое место», «Удочка». | **1** |  |  |
| **22** | Ведение мяча с изменением направления. Игры «Пустое место», «Удочка». | **1** |  |  |
| **23** | Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Охотники и утки», «Вызов по имени». | **1** |  |  |
| **24** | Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу». | **1** |  |  |
| **25** | Основы знаний. Игра «Прыжки по полосам». | **1** |  |  |
| **26** | Игры с ведением мяча. Игра «Подвижная цель». | **1** |  |  |
| **27** | Техника безопасности. Строевые упражнения. | **1** |  |  |
| **28** | ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастическими палками. | **1** |  |  |
| **29** | Перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине. | **1** |  |  |
| **30** | Перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине. | **1** |  |  |
| **31** | Кувырок вперед, Комбинация из элементов. Кувырок в сторону. | **1** |  |  |
| **32** | Совершенствование изученных элементов. | **1** |  |  |
| **33** | Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке. | **1** |  |  |
| **34** | Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке. | **1** |  |  |
| **35** | Лазанье по наклонной скамейке. | **1** |  |  |
| **36** | Перелазанье через бревно. | **1** |  |  |
| **37** | Лазанье по наклонной скамейке. Приседания. | **1** |  |  |
| **38** | Лазанье по канату. | **1** |  |  |
| **39** | Ходьба приставными шагами, по бревну. | **1** |  |  |
| **40** | Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. Медленный шаг. | **1** |  |  |
| **41** | Построение в две шеренги | **1** |  |  |
| **42** | Ходьба приставными шагами. | **1** |  |  |
| **43** | Сочетание изученных танцевальных  шагов. | **1** |  |  |
| **44** | Перестроение из двух шеренг в два круга, шаги галопа в парах, польки. Сочетание изученных танцевальных  шагов. | **1** |  |  |
| **45** | Упражнения в равновесии.  Ползание по-пластунски. | **1** |  |  |
| **46** | Техника безопасности. Основы знаний.. | **1** |  |  |
| **47** | Поворот переступанием. | **1** |  |  |
| **48** | Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м | **1** |  |  |
| **49** | Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м | **1** |  |  |
| **50** | Эстафета с оббеганием флажка. | **1** |  |  |
| **51** | Прохождение дистанции 2000м в среднем темпе. | **1** |  |  |
| **52** | Совершенствование скользящий шаг с палками на дистанции 3000м с учителем в среднем темпе. | **1** |  |  |
| **53** | «Круговая эстафета». | **1** |  |  |
| **54** | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками | **1** |  |  |
| **55** | Соревнования на дистанцию 1000м. | **1** |  |  |
| **56** | . Прохождение дистанции 2 км. | **1** |  |  |
| **57** | Техника спуска в высокой стойке. | **1** |  |  |
| **58** | Спуск в низкой стойке. | **1** |  |  |
| **59** | Спуск в низкой стойке. | **1** |  |  |
| **60** | «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон. | **1** |  |  |
| **61** | Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. | **1** |  |  |
| **62** | Подъем «лесенкой». | **1** |  |  |
| **63** | Лыжные гонки до 500м с применением изученных ходов. | **1** |  |  |
| **64** | Передвижение на лыжах до 2км с  равномерной скоростью. | **1** |  |  |
| **65** | Эстафеты на дистанции 300м. | **1** |  |  |
| **66** | Основы знаний. Передача и ловля мяча. | **1** |  |  |
| **67** | Основы знаний. Передача и ловля мяча. | **1** |  |  |
| **68** | Ведение мяча правой, левой, по прямой. | **1** |  |  |
| **69** | Эстафеты с ведением мяча. | **1** |  |  |
| **70** | Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Волк во рву». | **1** |  |  |
| **71** | Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Волк во рву». | **1** |  |  |
| **72** | Ведение мяча с изменением направления. «Космонавты». | **1** |  |  |
| **73** | Совершенствование ведения мяча. Игра «Снайперы». | **1** |  |  |
| **74** | Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч». | **1** |  |  |
| **75** | Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч». | **1** |  |  |
| **76** | Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно». | **1** |  |  |
| **77** | Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно». | **1** |  |  |
| **78** | Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игра «Снайперы». | **1** |  |  |
| **79** | Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игра «Снайперы». | **1** |  |  |
| **80** | Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Перестрелка», «Снайперы». | **1** |  |  |
| **81** | Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Перестрелка», «Снайперы». | **1** |  |  |
| **82** | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Прыжки по полосам». | **1** |  |  |
| **83** | Ведение мяча с изменением направления | **1** |  |  |
| **84** | Передача мяча в движении, на месте, в квадратах, кругах. «Быстро и точно». | **1** |  |  |
| **85** | Передача мяча в движении, на месте, в квадратах, кругах. «Быстро и точно». | **1** |  |  |
| **86** | Броски в щит 3-4 м. соревнования с ведением мяча. | **1** |  |  |
| **87** | Учебная игра в мини-футбол. | **1** |  |  |
| **88** | Броски мяча в цель в ходьбе, медленном беге. | **1** |  |  |
| **89** | Броски мяча в цель в ходьбе, медленном беге. | **1** |  |  |
| **90** | Удары по воротам в футболе. Варианты игры в футбол. Основы знаний. | **1** |  |  |
| **91** | Удары по воротам в футболе. Варианты игры в футбол. Основы знаний. | **1** |  |  |
| **92** | Техника безопасности. Основы знаний | **1** |  |  |
| **93** | Бег 30м. | **1** |  |  |
| **94** | Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах. | **1** |  |  |
| **95** | Бросок набивного мяча из-за головы. Игры с прыжками и осаливанием. | **1** |  |  |
| **96** | Дистанция 500м легким бегом. | **1** |  |  |
| **97** | Бросок набивного мяча снизу - на дальность, на заданное расстояние. | **1** |  |  |
| **98** | Бросок набивного мяча снизу. Игры с прыжками. | **1** |  |  |
| **99** | Бросок набивного мяча снизу. Игры с прыжками. | **1** |  |  |
| **100** | Метание малого мяча на дальность. Бег на выносливость до 5мин. | **1** |  |  |
| **101** | Бег на выносливость. | **1** |  |  |
| **102** | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель | **1** |  |  |