

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Красносельцевская средняя школа имени И.А.Дядькина»
Быковского муниципального района Волгоградской области

Рассмотрено
на ШМО учителей
гуманитарного цикла
Протокол № 1
от «29» 08 2022г.

Принято
на педагогическом
совете
Протокол № 1
от «30» 08 2022г.

Утверждаю
Директор МКОУ «Красносельцевская
СШ» 
Н.М. Рыжова
приказ № 24 от «01» 09 2022г.

Адаптированная рабочая программа
(легкая умственная отсталость)
по физической культуре
для 4 б класса
на 2022 -2023 учебный год

Составила

учитель начальных классов

Нитова Б

Красноселец 2022г.

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373;

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 1-4 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание» (М.: Просвещение, 2013 г).

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы.– М.: Просвещение, 2014

Цели и задачи:

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством 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 учащихся 4 классов обеспечивается решением следующих задач:

1. укрепить здоровье, улучшить осанку, проводить профилактику плоскостопия; содействовать гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
2. овладеть школой движений;
3. развить координационные (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способности;
4. формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
5. выработать представление об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
6. приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявить предрасположенность к тем или иным видам спорта;
7. воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

II. Общая характеристика учебного предмета

В программе В.В. Воронковой программный материал делится на две части – базовую и вариативную (дифференцированную). В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным

играм на основе баскетбола, волейбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается с первого полугодия второго класса.

III. Место учебного предмета в учебном плане

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 4 классах составлено в соответствии с Программой специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 1-4 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобороны науки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

В соответствии с учебным планом школы учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, (3 часа в неделю).

IV. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

формирование основ гражданской идентичности личности на базе:

- чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
- восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; отказа от деления на «своих» и «чужих»;
- уважения истории и культуры каждого народа;

формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества на основе:

- доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;

развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

- принятия и уважения ценностей семьи и общества, школы, коллектива и стремления следовать им;
- ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитию этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

- формирования чувства прекрасного и эстетических чувств благодаря знакомству с мировой и отечественной художественной культурой;

развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование способности к организации своей учебной деятельности (планированию, контролю, оценке);

развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выразить и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;
- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
- формирование нетерпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета физкультура

Личностные результаты освоения учебного предмета по физкультуре

Освоение курса «Физкультура» вносит существенный вклад в достижение личностных результатов начального образования. *Личностные универсальные учебные действия* обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у учащихся на уровне начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциации моральных и конвенционных норм, развитие морального как переходного от доконвенциональных к конвенциональному уровню;
- установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и 5 отечественной художественной культурой;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживания им.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно – познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно – познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания 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 позиции партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;
- 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.

VI. Содержание учебного предмета физкультура

Естественные основы

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Подвижные игры

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

Понятия: эстафета, темп, длительность бег; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

VII. Календарно – тематическое планирование физической культуры в 4-м класс

п/п	Дата		Тип урока	Тема урока. Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	корректура
	план	факт						
Ходьба и бег- 5ч.								
1			УИН М	Вводный инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Комплекс 1	
2			УР УН	Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.				
3			УРУН	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Комплекс 1	
4			УРУН					
5			УРУН	Инструктаж по ТБ. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Бег (30 м). Мальчики 5.0–5.5–6.0; девочки: 5.2–5.7–6.0. Бег (60 м). Мальчики 10.0; девочки: 10.5	Комплекс 1	
Прыжки-3ч.								

6			УИ Н М	Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Ком- плекс 1	
7			УИ Н М	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Ком- плекс 1	
8			УРУ Н	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Ком- плекс 1	
Метание- 3ч.								
9			УИН М	Инструктаж по ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Ком- плекс 1	
10			УРУ Н	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Ком- плекс 1	
11			У Р У Н	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель: из 5 попыток – 3 попадания(зачет)	Ком- плекс 1	
Бег по пересеченной местности – 11ч								

12			У И Н М	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь пробежать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком- плекс 1	
13			УРУН	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь пробежать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком- плекс 1	
14		УРУН	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости					
15			УРУН	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь пробежать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком- плекс 1	
16		УРУН	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости					
17			УРУН	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь пробежать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком- плекс 1	
18		УРУН	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости					
19			УРУН	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь пробежать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком- плекс 1	
20		УРУН	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости					
21		УРУН	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости					
22			УРУН	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь пробежать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком- плекс 1	

				Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Без учета времени	Комплекс 1	
Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии – 6ч.								
23			УИНМ	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
24			УРУН	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд:	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
25			УРУН	«Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»				
26			УРУН	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
27			УРУН	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»				
28			УРУН	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Фронтальный: выполнение комбинации из разученных элементов	Комплекс 2	
Висы.- 6 ч.								
29			УИНМ	Инструктаж по ТБ. ОРУ с предметами.	Уметь выполнять строевые	Текущий	Ком-	

				Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	команды, висы, подтягивание в висе		плекс 2	
30			УРУН	УРУН	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе	Текущий		
31			УРУН	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе	Текущий	Ком-плекс 2	
32			УРУН					
33-			УРУН	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе	Оценка техники выполнения висов. Поднимание ног в висе: «5» – 12; «4» – 8; «3» – 2. Подтягивание: «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1	Ком-плекс 2	
34								
Опорный прыжок, лазание по канату-бч.								
35			УИНМ	Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Ком-плекс 2	

36			УРУН	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Ком- плекс 2	
37			УРУН	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Ком- плекс 2	
38			УРУН	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Ком- плекс 2	
39		УРУН						
40			УРУН	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Оценка техники лазанья по канату	Ком- плекс 2	
Подвижные игры – 18ч.								
41			УРУН	Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком- плекс 3	
42			УРУН	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком- Плекс 3	
43			УРУН	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами.	Уметь играть в подвижные	Текущий	Ком- плекс	

44			УРУН	Развитие скоростно-силовых качеств	игры с бегом, прыжками, метаниями		3	
45			УРУН	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3	
46			УРУН	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3	
47			УРУН	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3	
48 49 50			УРУН	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3	
51 52 53			УРУН	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3	
54 55- 56 57 58			УРУН	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3	
Подвижные игры на основе баскетбола -24ч.								
59			УИНМ	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3	
60			УРУН	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей				

61			УРУН	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком- плекс 3	
62			УРУН	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком- плекс 3	
63			УРУН	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком- плекс 3	
64			УРУН	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком- плекс 3	
65			УРУН	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком- плекс 3	
66			УРУН	ОРУ. Ловля и передача мяча в	Уметь владеть мячом:	Текущий	Ком-	
67								
68			УРУН	кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра	держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,	Текущий	Ком-	

				«Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
69			УРУН	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3	
70			УРУН	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3	
71			УРУН	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3	
72			УРУН	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3	
73								
74								
75								
76								
77			УРУН	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3	
78		УРУН						
79			УРУН	ОРУ. Ловля и передача мяча в	Уметь владеть мячом:	Текущий	Ком-	

80			УРУН	квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		плекс 3		
81			УРУН	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком- плекс 3		
82		УРУН							
Бег по пересеченной местности - 10ч.									
83			УИНМ	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком- плекс 4		
84									
85									
86			УРУН	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком- плекс 4		
87			УРУН	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком- плекс 4		
88			УРУН	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком- плекс 4		
89									
90			УРУН	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с	Текущий	Ком- плекс 4		

				и ночь». Развитие выносливости	бегом			
91			УРУН	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4	
92			УРУН	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Без учета времени.	Комплекс 4	
Ходьба и бег – 4ч.								
93			УИН М	Инструктаж по ТБ. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий	Комплекс 4	
94			УРУН					
95			УРУН	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий	Комплекс 4	
96			УРУН	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м	Бег (30 м). Мальчики 5.0–5.5–6.0; девочки: 5.2–5.7–6.0 Бег (60 м). Мальчики 10.0; девочки: 10.5	Комплекс 4	
Прыжки – 3ч.								

97			УИНМ	Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Ком-плекс 4	
98			УРУН	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Ком-плекс 4	
99			УРУН	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Ком-плекс 4	
Метание – 3ч.								
100			УИНМ	Инструктаж по ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Ком-плекс 4	
101			УРУН УРУН	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Ком-плекс 4	
102				Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди».	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель - из 5 попыток 3 попадания (зачет)	Ком-плекс 4	

VII. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

- Учебно-методический комплект Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы.– М.: Просвещение, 2014
- Гимнастические палки, скамейки, стенка, маты, обручи, скакалки;
- Лыжи, лыжные палки, ботинки;
- Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные; кольца баскетбольные, сетка волейбольная;
- Гранаты и мячи для метания, турник, кубики, гантели, кегли, секундомер, рулетка, свисток;
- Компьютерные презентации по темам.

Интернет-ресурсы в помощь учителю:

- <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
- <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
- <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
- <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
- <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
- <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спор

Раздел 8. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Раздел «Регулятивные универсальные учебные действия»

Выпускник научиться:

принимать и сохранять учебную задачу;

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

планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

осуществлять итоговый контроль по результату;

адекватно воспринимать оценку учителя;

различать способ и результат действия;

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;

вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной форме.

Раздел «Познавательные универсальные учебные действия»

Выпускник научиться:

осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;

использовать знаково – символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;

строить речевое высказывание в устной и письменной форме;