**2.Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** для 4 класса разработана **для обучающейся специальной медицинской группы,**  на основе авторской комплексной программы физического воспитания, автор Лях В.И., входящей в комплект «Школа России»

**Основным критерием для включения в СМГ является установление диагноза с обязательным указанием степени нарушения функций организма.** Характерны: двигательные нарушения рефлекторного характера, нарушена координация, повышен тонус мышц.

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности школьника, адаптация организма к воздействию физических нагрузок

**Задачи:**  
 -укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;  
 - овладение школой движений;

– обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок;  
– овладение комплексами упражнений, благоприятно влияющими на состояние организма учащегося, с учетом его заболевания.

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;  
      - выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;  
      -приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;  
      - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Распределение учебного времени по четвертям**

1 четверть – 27 ч 3 четверть – 30 ч

2 четверть – 21 ч 4 четверть – 24 ч

**УМК «Школа России»:**

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся («Школа России»).

2. Лях В.И. «Физическая культура». Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы.- М.: Просвещение,2013, -190с.

**В соответствии с медицинским диагнозом к числу обязательных требований по отдельным видам спорта относятся:**

легкая атлетика – техника бега на короткие и средние дистанции, способы метания мяча, прыжки в высоту и длину; гимнастика – упражнения строевые, на осанку, общеразвивающие (ОРУ), акробатические элементы.

В начале учебного года проходит этап первичной адаптации. Значительное место отводится ОРУ. Нагрузка регулируется за счет темпа выполнения упражнений, амплитуды движений, использования снарядов и выбора исходного положения.

**В соответствии с медицинским диагнозом ученице противопоказано:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды упражнений** | **Заболевания** |
| 1 | Упражнения в равновесии на повышенной опоре | Нервная система |
| 2 | Ограниченное время игр | Нервная система |
| 3 | Ограниченное время бега | Нервная система |

**Дети, отнесенные к СМГ, освобождаются от выполнения учебных нормативов**

**Внешние признаки утомления**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наблюдаемые признаки и состояние ребёнка** | **Степень выраженности утомления** | | |
| **Низкая**  (небольшое утомление) | **Средняя**  (среднее утомление) | **Сильная**  (выраженное утомление) |
| Цвет лица, шеи, выражение лица | Небольшое покраснение лица, выражение его спокойное | Значительное покраснение лица, выражение его напряженное | Резкое покраснение или побледнение кожи, страдальческое выражение лица |
| Потливость | Незначительная | Выраженная потливость лица | Общая сильная потливость (выделение соли на коже, майке) |
| Характер дыхания | Несколько учащенное, ровное | Резко учащенное | Резко учащенное, поверхностное, аритмичное (вплоть до одышки) |
| Движение, внимание | Бодрые, задания выполняются чётко | Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. Моторное возбуждение или заторможенность | Глубокое нарушение координации движений, дрожание конечностей |
| Самочувствие, жалобы | Хорошее, жалоб нет | Жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий | Жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту |

**Формы организации учебного процесса.**

Занятия в специальной медицинской группе строятся на основе общих принципов: всесторонности, сознательности, постепенности и повторения. Каждое занятие состоит из четырех частей.

**Вводная часть**(3–4 минуты). Дыхательные упражнения, наблюдение за частотой пульса.

**Подготовительная часть** (10–15 минут). Цель: подготовка к основному заданию. При выполнении общеразвивающих упражнений особое внимание нужно обратить на глубину и равномерность дыхания. Чтобы не допустить утомления, надо использовать принцип «рассеивания» нагрузки на разные группы мышц. Не следует давать много новых упражнений. Специальные дыхательные упражнения позволяют уменьшить напряжение организма.

**Основная часть** (15–20 минут). Предусматривает изучение нового, повторение и закрепление пройденного. Главные задачи: воспитание основных физических качеств, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков. Рекомендуются новые упражнения. Для избежания утомления «рассеивать» нагрузку. Упражнения, требующие точности выполнения, легче осваиваются вначале. Упражнения с напряжением должны чередоваться с дыхательными и расслабляющими. Игры, повышающие эмоциональную нагрузку, лучше проводить в конце основной части.

**Заключительная часть** (5 минут). Сюда входят дыхательные и расслабляющие упражнения. Основная задача – привести организм учащихся в относительно спокойное состояние, снять нервное возбуждение, восстановить дыхание и частоту пульса.  
  В эту часть рекомендуется включать упражнения на те группы мышц, которые не были задействованы на уроке, а также на внимание и формирование правильной осанки. **Уроки в специальной группе отличаются требованиями к уровню освоения материала, объемом и структурой нагрузки.**

**Высокая утомляемость при физической и психической нагрузке требует согласования активной работы и отдыха, своевременного перехода к другой деятельности, до наступления утомления, пресыщения**,

Применяют спортивные игры по упрощённым правилам: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис.

Гимнастические упражнения позволяют точно дозировать нагрузку на различные сегменты тела, они в первую очередь развивают мышечную силу, подвижность в суставах, координацию движений. Гимнастические упражнения выполняются без предметов и с различными предметами ( с гимнастической палкой, обручем, мячом) , с дополнительным грузом, упражнения на мячах различного диаметра, на гимнастическом оборудовании. В самостоятельный раздел вынесены дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямостояния, для формирования свода и подвижности стоп, а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений

* **Фронтальная форма работы.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, под­бор одежды, обуви и инвентаря.
* **Физические упражнения.** Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. 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.**
* **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**
* **Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.**
* **Групповые и индивидуальные формы работы.** Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств;
* **Самостоятельные наблюдения** за физическим разви­тием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Из­мерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**3. Требования к уровню подготовки учащихся 4 класса**

***знать:***

об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

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

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

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

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

о физических качествах и общих правилах их тести­рования;

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

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

***уметь:***

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

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

организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающими процедуры по индивидуальным планам;

взаимодействовать с одноклассниками и сверстника­ми в процессе занятий физической культурой;

**4. Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Наименование раздела и тем** | **Часы учебного времени** | **Плановые сроки прохождения** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
| 1 | **Базовая часть** | 78 |  |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | **В процессе урока** |  | Знать строение тела человека и его положения в пространстве (стойки, седы, упоры, висы), основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы; роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.  Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений. Проводить закаливающие процедуры, соблюдать правила личной гигиены и режим дня для укрепления здоровья. Осуществлять способы саморегуляции и самоконтроля. Осознавать влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Знать комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц, выполнять жизненно важных навыков и умений |
| 1.2 | Подвижные игры | 18 | **25.09-18.10**  **29.04-23.05** | **Знать:** названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности .  **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Элементарно **владеть** мячом: держание, ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах, ведение мяча с изменением направления, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | **21.10-06.12** | **Знать:** названи**е** снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, основы личной гигиены, режим дня, правила закаливания.  **Выполнять** перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперед; стойку на лопатках; из положения лежа на спине «мост», комбинация из освоенных элементов  **Выполнять** лазанье по прямостоящей скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; **Выполнять** танцевальные упражнения: шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. **Выполнять** строевые упражнения: построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».  **Прыгать** через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) **касаться** пальцами рук пола. |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 21 | **02.09-23.09**  **28.04-23.05** | **Знать** понятия эстафеты, команды «старт — финиш», понятия о темпе, длительности бега, влиянии на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнования в беге, прыжках и метании.  **Выполнять** основы движения в ходьбе, беге, прыжках.  **Выполнять** ходьбу с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в «коридорчике», в различном темпе под звуковые сигналы, преодолением 3—4 препятствий**. Выполнять** обычный бег с коротким (60—65 см), средним (95—100 см) и длинным (115—120 см) шагом.  **Выполнять** равномерный, медленный до 8 мин, бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад Выполнять прыжки с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах, с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления, в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см, с высоты до 60 см, в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета, многоразовые (до 10 прыжков), тройной и пятерной с места.  **Выполнять** прыжки в эстафетах с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков), в играх с прыжками и осаливаниями на площадке небольшого размера (от 4 до 8 м)  Метать большой и малый мяч по горизонтальной и вертикальной цели, (с места и разбега) разными способами. Одной рукой от плеча (в парах и тройках) **Выполнять** равномерный бег до 12 мин, ;прыжковые упражнения на одной и двух ногах; |
| 1.5 | Лыжная подготовка  (кроссовая подготовка) | 21 | **25.12-24.02** | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать. Уметь: бегать в равномерном  чередовать ходьбу с бегом |
| 2 | **Вариативная часть** | 24 | **26.02-02.04** |  |
| 2.1 | Связанный с региональными и национальными особенностями | 12 |  | **Знать правила игр. Подчиняться правилам игры.** **эффективно выполнять игровые приемы и взаимодействовать в игре, объяснять разученные на уроке игры, уметь судить и проводить игру. Развивать двигательные, скоростные и координационные способности.** |
| 2.2 | По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта | 12 |
|  |  |  |  |  |

**Календарно- тематическое планирование для ученика МСГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | | **№ уро**  **ка в**  **теме** | | **Раздел программы.**    **Тема урока** | **Дата** | | | **Приме**  **чание** | **Материал учебника** | **Характеристика деятельности учащихся.** |
| **по**  **плану** | **Факти**  **ческая** | |
| 1.Базовая часть 1.4 Легкоатлетические упражнения 10 часов | | | | | | | | |  | **Соблюдать технику безопасности на спортивной площадке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений при выполнении бега, прыжков, метаний. Осваивать технику ходьбы различными способами.**  **Различать разновидности ходьбы.**  **Осваивать технику бега различными способами.**  **Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий.**  **Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.**  **Проявлять выносливость при выполнении заданий.**  **Осваивать соревновательную деятельность. Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений. Различать разновидности прыжковых упражнений.** **Преодолевать естественные препятствия. Соблюдать технику безопасности при преодолении препятствий.**  **Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.**  **Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять силу, быстроту и координацию движений при метании малого мяча.** |
| **1** | **1** | | **Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Обучение строевым упражнениям, различным видам ходьбы и бега. Встречная эстафета.** | | 02.09 | |  |  | С.92-93,  106 |
| **2** | **2** | | **Совершенствование различных видов ходьбы и бега. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пустое место».** | | 04.09 | |  |  | С.96,с 84 |
| **3** | **3** | | **Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.** **Эстафета «Смена сторон»** | | 06.09 | |  |  | С.96,с 84 |
| **4** | **4** | | **Совершенствование видов ходьбы и бега с преодолением препятствий, техники выполнения прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Гонка мячей».** | | 09.09 | |  |  | с.96 |
| **5** | **5** | | **Построения и перестроения. Обучение прыжкам в длину с разбега. Эстафеты с прыжками.** | | 11.09 | |  |  | с.96-98 |
| **6** | **6** | | **Обучение технике выполнения прыжков в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Кто лишний».** | | 13.09 | |  |  |  |
| **7** | **7** | | **Обучение технике метания малого мяча с места на дальность. Подвижная игра «Вызов номеров».** | | 16.09 | |  |  | с.101 |
| **8** | **8** | | **Совершенствование выполнения прыжков, бега, метания.**  **Подвижная игра «Космонавты»** | | 18.09 | |  |  |  |
| **9** | **9** | | **Совершенствование бросков набивного мяча от груди вперед-вверх двумя руками.** **Эстафеты с бегом.** | | 20.09 | |  |  | **с.103**  **с.105-106** |
| **10** | **10** | | **Равномерный бег, чередование с ходьбой. Высокий старт с произвольным ускорением. Народная игра «Салки»** | | 23.09 | |  |  | **с.131** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **№ уро**  **ка в**  **теме** | **Раздел программы.**    **Тема урока** | **Дата** | | **Приме**  **чание** | **Материл**  **учебника** | **Характеристика деятельности учащихся.** |
| **по**  **плану** | **Факти**  **ческая** |
| **1.2. Подвижные игры 11 часов (из 18)** | | | | | |  | **-**Осваивать подвижные игры на совершенствование и закрепление навыков скоростных способностей и способности к ориентированию в пространстве.  -Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. -Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. -Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  -Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. -Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  -Осваивать универсальное умение самостоятельной организации и проведения подвижных игр.  -Излагать правила и условия проведения подвижных игр |
| **11** | **1** | **Подвижные игры. Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Совершенствование техники бега. Игры:** «Пустое место», «Пятнашки». | 25.09 |  |  | с.136 |
| **12** | **2** | **Игры на развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве «Прыжки по полосам»**  **«Волк во рву».** | 27.09 |  |  | с.128 |
| **13** | **3** | **Совершенствование техники прыжков с поворотами, через препятствия. Народная игра «Прыгающие воробушки», «Удочка»** | 30.09 |  |  | **с.99** |
| **14** | **4** | **Совершенствование техники метания мяча на дальность и меткость. Подвижные игры «Кто дальше бросит»,**  **«Метко в цель»** | 02.10 |  |  | **с.101** |
| **15** | **5** | **Обучение ведению мяча с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Гонка мячей».** | **04.10** |  |  | с.103 |
| **16** | **6** | **Совершенствование техники ловли и передач мяча. Эстафеты «Мяч сбоку», «Мяч над головой».** | **07.10** |  |  | **с103** |
| **17** | **7** | **Совершенствование навыков бега. Совершенствование бросков в цель. Народная игра «Волк во рву».** | 09. 10 |  |  | **с.95** |
| **18** | **8** | **Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления, передач мяча. Подвижная игра «Школа мяча».** | 11. 10 |  |  | **с.134** |
| **19** | **9** | **Совершенствование навыков ведения мяча на месте и в движении. Подвижная игра** «Охотники и утки». | 14. 10 |  |  | **с.133** |
| **20** | **10** | **Обучение броскам в цель. Подвижные игры "Поймай мяч".** **«Мяч ловцу»** | 16. 10 |  |  | **с.133** |
| **21** | **11** | **Встречные эстафеты с предметами и без предметов. Соревнование "Метко в цель". Игра** «Охотники и утки». | 18. 10 |  |  | **с.136** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **№ уро**  **ка в**  **теме** | **Раздел программы.**    **Тема урока** | **Дата** | | **Приме-**  **чание** | **Материл**  **учебника** | **Характеристика деятельности учащихся.** | |
| **по**  **плану** | **Факти**  **ческая** |
| **1.3 Гимнастика с элементами акробатики. 18 часов** | | | | | |  | **- Осваивать общеразвивающие упражнения с предметами.**  **Различать упражнения по направленности на развитие основных.**  **Осваивать технику выполнения акробатических упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.**  **Осваивать технику выполнения гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на снарядах.**  **Осваивать и различать танцевальные упражнения.** | |
| **22** | **1** | **Гимнастика. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Обучение кувырку назад. Кувырок вперёд. Линейная эстафета.** | 21. 10 |  |  | с.126 |
| **23** | **2** | **Совершенствование техники выполнения кувырков назад и вперед. Стойка на лопатках, из положения лежа на спине «мост». Подвижная игра «Дружные пары».** | 23. 10 |  |  | с.118 |
| **24** | **3** | **Совершенствование техники выполнения кувырка назад и стойки на лопатках. Соревнования "Чья берёзка лучше".** | 25. 10 |  |  |  |
| **25** | **4** | **Совершенствование комбинации элементов акробатических упражнений. Народная игра «Совушка».** | 28. 10 |  |  | **с.118-119** |
| **26** | **5** | **Обучение строевым упражнениям перестроениям, поворотам. Совершенствование комбинации акробатических упражнений. Подвижная игра «Смена мест».** | 30. 10 |  |  | **с.118-119** |
| **27** | **6** | **Полоса препятствий. Совершенствование элементов комбинации акробатических упражнений. Соревнования "Чья берёзка лучше".** | 1.11. |  |  | **с.118-119** |
| **28** | **7** | **Комплекс упражнения на осанку. Комбинация акробатических упражнений. Подвижная игра «Смена мест».** | 11.11 |  |  | **с.122-123** |
| **29** | **8** | **Комплекс упражнения на осанку. Выполнения комбинации акробатических упражнений. Подвижная игра «Ловля обезьян».** | 13.11 |  |  |  |
| **30** | **9** | **Совершенствование техники равновесия:** **ходьба по гимнастической скамейке на носках, повороты , соскок. Подвижная игра «Смена мест».** | 15.11 |  |  | **с.123124** |
| **31** | **10** | **Танцевальные упражнения: сочетание шагов галопа и польки. Позиции ног. Подвижная игра «Соблюдай равновесие»**  **Подвижная игра «Дружные пары».** | 18.11 |  |  | **с.123**  **124** |  | |
| **№ урока** | **№ уро**  **ка в**  **теме** | **Раздел программы.**    **Тема урока** | **Дата** | | **Приме**  **чание** | **Материл**  **учебника** | **Характеристика деятельности учащихся.** |
| **по**  **плану** | **Факти**  **ческая** |
|  | | | | | |  | **- Осваивать технику выполнения физических упражнений в лазание и перелезание. Выявлять характерные ошибки в выполнении гимнастических упражнений. Проявлять силу и координацию движений при выполнении упражнений.**  **Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды. Осваивать общеразвивающие упражнения без предметов.**  **Различать основные положения рук, ног, туловища.**  **Сочетать движения ног с движениями рук.**  **Составлять простейшие комплексы общеразвивающих упражнений. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.** |
| **32** | **11** | **Строевые упражнения. Упражнение в висе стоя и лежа;** **подтягивание в висе лежа согнувшись. Подвижная игра «Смена мест».** | 20. 11 |  |  | с.120-121 |
| **33** | **12** | **Висы на гимнастической стенке.** Висы, присев, лежа, на нижней жерди, подтягивание из виса лежа **Игра «Удочка»** | 22. 11 |  |  | с.120-121 |
| **34** | **13** | **Совершенствование техники висов и упоров. Подвижная игра «Преодолей скамейку».** | 25. 11 |  |  | **с122-123** |
| **35** | **14** | **Совершенствование опорных прыжков. Прыжки по разметкам. Прыжки через скакалку** | 27. 11 |  |  | **с122-123** |
| **36** | **15** | **Совершенствование техники лазания по канату в три приёма. Игра «Кто лишний».** | 29. 11 |  |  | **с122-123** |
| **37** | **16** | **Совершенствование техники лазания по канату в три приёма. Подвижная игра « Смена мест»** | 02.12 |  |  | **с122-123** |
| **38** | **17** | **Совершенствование техники перелезания** через препятствие**. Народные игры «Пчёлка», «Удочка».** | 04.12 |  |  | **с125** |
| **39** | **18** | **Совершенствование техники перелезания** через препятствие**. Эстафеты с обручами, скакалками.** | 06.12 |  |  | **с.125** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **№ уро**  **ка в**  **теме** | | **Раздел программы.**    **Тема урока** | **Дата** | | **Приме**  **чание** | **Материл**  **учебника** | **Характеристика деятельности учащихся.** |
| **по**  **плану** | **Факти**  **ческая** |
| **1.2 Подвижные игры. ( Продолжение ) 7 часов из 18** | | | | | | |  | -Осваивать подвижные игры на совершенствование и закрепление навыков скоростных способностей и способности к ориентированию в пространстве.  -Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. -Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. -Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  -Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. -Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  -Осваивать универсальное умение самостоятельной организации и проведения подвижных игр.  -Излагать правила и условия проведения подвижных игр |
| **40** | **12** | **1** | **Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Совершенствование техники ловли и перебрасывания мяча. Подвижная игра «Бегуны и метатели».** | 09.12 |  |  | с.128  .с.136 |
| **41** | **13** | **2** | **Совершенствование техники разных видов бега, строевых упражнений. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг»** | 11.12 |  |  | с.134 |
| **42** | **14** | **3** | **Совершенствование техники метания на дальность. Подвижная игра «**Попади в мяч | 13.12 |  |  | **с.133** |
| **43** | **15** | **4** | **Совершенствование техники метания на меткость. Подвижная игра «Метко в цель».** | 16.12 |  |  | **с.133** |
| **44** | **16** | **5** | **Ловля и передача баскетбольного мяча в движении с параллельным смещением игроков Народная игра "Ястреб, наседка, цыплята".** | 18.12 |  |  | с.31 |
| **45** | **17** | **6** | **Совершенствование техники ведение мяча рукой в движении по прямой. Подвижная игра "Школа мяча"** | 20.12 |  |  |  |
| **46** | **18** | **7** | **Обучение броскам в цель. Подвижные игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч».** | 23.12 |  |  |  |
| **1.5. Кроссовая подготовка 21 час** | | | | | | |  |  |
| **47** | **1** | | **Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки. Развитие выносливости. Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше».** | 25.12 |  |  | с.92-93**с.**  **с.106-107** | **Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.** |
| **48** | **2** | | **Совершенствование навыков бега и выносливости. Равномерный бег . Упражнения на восстановление дыхания. Эстафета с передачей палки над головой.** | 27.12 |  |  | **с.94с.95**  **с.106-107** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **№ уро**  **ка в**  **теме** | **Раздел программы.**    **Тема урока** | **Дата** | | **Приме**  **чание** | **Материл**  **учебника** | **Характеристика деятельности учащихся.** |
| **по**  **плану** | **Факти**  **ческая** |
|  | | | | | |  | **Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.**  **Переносить и надевать лыжный инвентарь.**  **Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.**  **Проявлять координацию движений при выполнении игр. Проявлять координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов** |
| **49** | **3** | **Освоение навыков бега. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 150 м ходьба), бег с изменением длины и частоты шага. Игра «Салки на марше».** | 13.01 |  |  | **с.94с.95** |
| **50** | **4** | **Совершенствование навыков бега из различных исходных положений. Встречные эстафеты** | 15.01 |  |  | с.92-93**с** |
| **51** | **5** | **Развитие координационных и скоростных способностей Совершенствование бега с изменением направления, длины и частоты шагов. Игра «Перестрелка»** | 17.01 |  |  | **с.94с.95** |
| **52** | **6** | **Развитие скоростных способностей.**   **Совершенствование навыков бега Игра «Бег за флажками».** | 20.01 |  |  | с.92-93**с** |
| **53** | **7** | **Совершенствование навыков бега и выносливости. Равномерный бег . Эстафета с передачей палки.** | 22.01 |  |  | **с.94с.95** |
| **54** | **8** | **Развитие физических качеств Совершенствование навыков бега З без учёта времени. Игра «Чемпионы скакалки»** | 24.01 |  |  | с.92-93**с** |
| **55** | **9** | **Развитие физических качеств**  **Совершенствование навыков бега. Эстафета с лазанием и перелезанием.** | 27.01 |  |  | **с.94с.95** |
| **56** | **10** | **Совершенствование навыков бега и выносливости. Равномерный бег . Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков)** | 29.01 |  |  | с.92-93**с** |
| **57** | **11** | **Совершенствование навыков бега. Игра «У медведя во бору».** | 31.01 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** |  | **Раздел программы.**    **Тема урока** | **Дата** | | **Приме**  **чание** | **Материл**  **учебника** | **Характеристика деятельности учащихся.** |
| **по**  **плану** | **Факти**  **ческая** |
| **58** | **12** | **Закрепление навыков бега без учёта времени. Игра «Преодолей лабиринт».** | 03.02 |  |  | с.31 | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Переносить и надевать лыжный инвентарь.  Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.  Проявлять координацию движений при выполнении игр. Проявлять координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов |
| **59** | **13** | **Развитие выносливости. Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше».** | 05.02 |  |  | с.50-51 |
| **60** | **14** | **Совершенствование бега без учёта времени. Игра «Охотники и утки».** | 07. 02 |  |  | с.60-62 |
| **61** | **15** | **Развитие скоростных способностей. Совершенствование навыков бега . Игра «Зайцы и огород»** | 10.02 |  |  | **с.81** |
| **62** | **16** | **Развитие выносливости. Равномерный бег до 10 минут. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире».** | 12.02 |  |  | **с.87-89** |
| **63** | **17** | **Развитие физических качеств. Совершенствование навыков бега н без учёта времени. Игра «Вызов номеров»** | 14.02 |  |  | **с.94с.95** |
| **64** | **18** | **Совершенствование навыков бега на 1000 м без учёта времени. Подвижная игра «Пустое место».** | 17.02 |  |  | **с.94с.95** |
| **65** | **19** | **Развитие быстроты, координационных способностей. Равномерный бег . Эстафеты с бегом и метанием мяча.** | 19.02 |  |  | **с.94с.95** |
| **66** | **20** | **Совершенствование навыков бега и выносливости. Равномерный бег . Эстафета с преодолением препятствий.** | 21.02 |  |  | **с.94с.95** |
| **67** | **21** | **Совершенствование бега с ускорением от 30 до 40м. Челночный бег. Народная игра «Охотники и зайцы».** | 24.02 |  |  | **с.104** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **№ уро**  **ка в**  **теме** | **Раздел программы.**  **Тема урока** | **Дата** | | | | **Приме**  **чание** | **стр.** | **Характеристика деятельности учащихся.** |
| **по**  **плану** | | **Факти**  **ческая** | |
| **2. Вариативная часть . Подвижные игры с элементами спортивных игр. 24 часа** | | | | | | | |  | **-Осваивать подвижные игры на совершенствование и закрепление навыков скоростных способностей и способности к ориентированию в пространстве.**  **-Осваивать подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.**  **-Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. -Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.**  **-Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. -Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр** |
| **68** | **1** | **Подвижные игры.** Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Закрепление и совершенствование техники ведения мяча на месте. **Подвижная игра «Охотники и утки».** | | 26.02 | |  |  | с.136 |
| **69** | **2** | **Обучение элементам баскетбола. Подвижная игра «Запрещённое движение».** | | 28.02 | |  |  | с.128 |
| **70** | **3** | **Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Эстафета «Передача мяча в шеренге».** | | 03.03 | |  |  | **с.99** |
| **71** | **4** | **Разучивание упражнений на развитие быстроты и ловкости. Подвижная игра** «Стремительные передачи», | | 05.03 | |  |  | **с.101** |
| **72** | **5** | **Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Эстафеты «Передача мяча в шеренге», «Передача мяча в колонне».** | | 07.03 | |  |  | с.103 |
| **73** | **6** | **Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в парах. Соревнования "Прокати мяч в ворота".** | | 10.03 | |  |  | **с103** |
| **74** | **7** | **Обучение технике метания набивного мяча на дальность. Подвижные игры «Не урони мяч».** | | 12.03 | |  |  | **с.95** |
| **75** | **8** | **Обучение элементам баскетбола. Народная игра «Волк во рву».** | | 14.03 | |  |  | **с.134** |
| **76** | **9** | **Соревнования с элементами баскетбола. Подвижная игра "Играй, играй, мяч не теряй".** | | 17.03 | |  |  | **с.133** |
| **77** | **10** | **Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Подвижная игра «Борьба за мяч»».** | | 19.03 | |  |  | **с.133** |
| **78** | **11** | **Совершенствование техники прыжков с короткой скакалкой на двух ногах. Эстафеты с бегом и прыжками через скакалку.** | | 21.03 | |  |  | **с.136** |
| **79** | **12** | **Соревнования с элементами баскетбола. Броски в цель. Народная игра "Фигуры".** | | 02.04 | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **№ уро**  **ка в**  **теме** | **Раздел программы.**    **Тема урока** | **Дата** | | **Приме**  **чание** | **Стр.** | **Характеристика деятельности учащихся.** |
| **по**  **плану** | **Факти**  **ческая** |
|  | | | | | |  | **-Осваивать универсальное умение управления эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.**  **-Осваивать универсальное умение самостоятельной организации и проведения подвижных игр.**  **- Излагать правила и условия проведения подвижных игр.** |
| **80** | **13** | Инструктаж по ТБ при проведении спортивных игр.  **Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча, бросков в корзину. Подвижная игра «Мяч соседу».** | 04.04 |  |  | с.136 |
| **81** | **14** | **Совершенствование навыков ловли и передач мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Подвижная игра «Метко в цель».** | 05. 04 |  |  | с.128 |
| **82** | **15** | **Выполнение передач мяча двумя руками от груди после ведения и остановки .Эстафеты с мячами.** | 07. 04 |  |  | **с.99** |
| **83** | **16** | **Совершенствование техники ведения мяча в шаге, броска мяча в корзину. Игра «Метко в цель».** | 09. 04 |  |  | **с.101** |
| **84** | **17** | **Совершенствование элементов баскетбола. Подвижная игра «Маятник».** | 11. 04 |  |  | с.103 |
| **85** | **18** | **Совершенствование техники ведения, передач и ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Мяч соседу».** | 14. 04 |  |  | **с103** |
| **86** | **19** | **Совершенствование выполнения элементов баскетбола. Мини-баскетбол.** | 16. 04 |  |  | **с.95** |
| **87** | **20** | **Соревнование с элементами баскетбола. Подвижные игры «Попади в мяч», «Мяч в корзину».** | 18. 04 |  |  | **с.134** |
| **88** | **21** | **Совершенствование техники броска мяча в корзину. Подвижная игра «Точный расчёт».** | 21. 04 |  |  | **с.133** |
| **89** | **22** | **Ведение мяча в движении по прямой, передачи мяча. Броски в цель. Мини-баскетбол.** | 23. 04 |  |  | **с.133** |
| **90** | **23** | **Обучение игре "Пионербол".**  **Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».** | 25. 04 |  |  | **с.136** |
| **91** | **24** | **Совершенствование передач волейбольного мяча через сетку. Учебная игра «Пионербол».** | 26. 04 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **№ уро**  **ка в**  **теме** | | **Раздел программы.**    **Тема урока** | | **Дата** | | **Приме**  **чание** | **Стр.** | **Характеристика деятельности учащихся.** |
| **по**  **плану** | **Факти**  **ческая** |
| 1. Легкоатлетические упражнения. Продолжение 11часов (11-21) | | | | | | | |  | **Соблюдать технику безопасности на спортивной площадке.**  **Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений при выполнении бега, прыжков, метаний.**  **Осваивать технику ходьбы различными способами.**  **Различать разновидности ходьбы.**  **Осваивать технику бега различными способами.**  **Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий.**  **Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.**  **Проявлять выносливость при выполнении заданий.**  **Осваивать соревновательную деятельность. Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений. Различать разновидности прыжковых упражнений.** **Преодолевать естественные препятствия. Соблюдать технику безопасности при преодолении препятствий.**  **Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.**  **Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять силу, быстроту и координацию движений при метании малого мяча.** |
| **92** | **11** | **1** | | **Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Конники - спортсмены».** | 28.04 |  |  | С.92-93,  106 |
| **93** | **12** | **2** | | **Совершенствование техники м**етания мяча по горизонтальной и вертикальной цели **. Эстафеты.** | 30.04 |  |  | С.96,с 84 |
| **94** | **13** | **3** | | **Совершенствование техники медленного равномерного бега до 12 минут. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Лиса и куры».** | 02.05 |  |  | С.96,с 84 |
| **95** | **14** | **4** | | **Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту.** **Подвижная игра «Конники - спортсмены».** | 05.05 |  |  | с.96 |
| **96** | **15** | **5** | | **Совершенствование техники бега. Эстафета «Смена сторон».** | 07.05 |  |  | с.96-98 |
| **97** | **16** | **6** | | **Совершенствование техники прыжков в длину с места и разбега. Народная игра «Салки».** | 12.05 |  |  |  |
| **98** | **17** | **7** | | **Метание малого мяча с места на** **дальность и на заданное расстояние. Подвижная игра «Прыжки по кочкам».** | 14.05 |  |  | с.101 |
| **99** | **18** | **8** | | Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега. Подвижная игра «Передал – садись». | 16.05 |  |  |  |
| **100** | **19** | **9** | | Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега. **Эстафеты: «Смена сторон», «Вызов номеров».** | 19.05 |  |  | **с.103**  **с.105-106** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **№ уро**  **ка в**  **теме** | | **Раздел программы.**    **Тема урока** | **Дата** | | **Приме**  **чание** | **Характеристика деятельности учащихся.** |
| **по**  **плану** | **Факти**  **ческая** |
| **101** | **10** | **10** | **Совершенствование различных видов ходьбы и бега, техники выполнения прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Охотники и утки».** | 21.05 |  |  | **Осваивать технику бросков набивного мяча, большого мяча.** |
| **102** | **11** | **11** | **Совершенствование техники метания мяча на дальность и меткость. Подвижная игра «Охотники и утки».** | 23.05 |  |  |

**5. Содержание рабочей программы**

Основы знания о физической культуре

Программный материал по разделу «Основы знаний» можно осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей. Основы знаний - это здоровье и физическое развитие человека. Выполнение основных движений с различной скоростью. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

*Гимнастика.*

В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнении, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии. Несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

*Легкая атлетика*

Ходьба, бег, прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

*Кроссовая подготовка.*

Ходьба и бег. Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью. Бег до 10-12 минут. Чередование бега и ходьбы (до 150 м).

*Подвижные игры*

Программный материал сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения обучающихся.

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

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

На материале спортивных игр:

ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись».

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

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

**6. Формы и средства контроля.**

 Учитываются индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

Контроль физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений

Каждая тема учебника завешается вопросами и заданиями для повторения и закрепления материала, также детям предлагается игра «Проверь себя» для самооценки.

**7. Перечень учебно-методических средств обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование учебно-методических средств обучения** | **Количество экземпляров** | **% оснащенности** |
| 1. | **Программа («Школа России»** |  |  |
| 2. | **Лях В.И. «Физическая культура» учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. - М.: Просвещение, 2013.** | 13 | 50% |
| 3. | **Поурочные разработки по физкультуре 1-4. Ковалько В.И.- М «ВАКО»** | 1 | 100 |
| 4. | **Поурочные разработки по физкультуре 4 класс. Ковалько В.И.- М «ВАКО»** | 1 | 100 |
|  | **Комплект для занятий по общей физической подготовке**  Стенки гимнастические пролет 0,8 м  Маты гимнастические  Скамейки гимнастические  Канаты для лазания l-6 м  Перекладины | 8 шт.  1 на 2 чел.  6 шт.  1 шт.  2 шт. | 100 |
|  | **Комплект для занятий гимнастикой**  Козел гимнастический школьный  Мостик гимнастический  Обручи гимнастические  Скакалки гимнастические  Бревно гимнастическое универсальное | 1  1 шт.  1 шт.  1 на 2 чел  1 шт. | 100 |
|  | **Комплект для занятий легкой атлетикой**  Эстафетные палочки  Оборудование полосы препятствий  Комплект школьный для прыжков в высоту  Мячи малые теннисные | 1на 2 чел.  1 комп.  1 шт.  13 | 100  50% |
|  | **Комплект занятий подвижными элементами спортивных игр**  Мячи футбольные  Мячи набивные весом 1 кг  Сетка волейбольная  Стойки волейбольные  Мячи волейбольные  Мячи баскетбольные  Щиты баскетбольные  Канат для перетягивания | 1  1на 2 чел.  1на 2 чел.  1 шт  1на 2 чел.  1на 2 чел.  2  1 | 100 |