
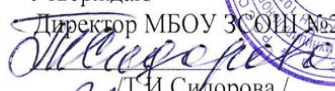


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Заларинская средняя общеобразовательная школа № 2

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
  
/Л.И.Верещагина/  
«31» 08 2020 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ ЗСОШ №2  
  
Т.И.Сидорова /  
«31» 08 2020 г.



**Программа учебного предмета**  
**«Физическая культура»**  
для учащихся 4 класса  
с задержкой психического развития

Количество часов в неделю: 3 часа

Итого: 102 часа

Разработала  
учитель начальных классов  
Мануйлова С.В.

рп. Залари, 2020г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по физической культуре рассчитана на детей, обучающихся по АООП НОО ОВЗ для детей с задержкой психического развития (ЗПР), на основе :

1. Общеобразовательной программы «Школа России».
2. АООП для учащихся с ЗПР МБОУ ЗСОШ №2.
3. Программы основного общего образования по физической культуре 1—4 классы : В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. 1 – 4 классы. М: Просвещение, 2014г.
4. Учебного плана для учащихся с ЗПР МБОУ ЗСОШ №2.

**Цель программы:** укрепление здоровья детей с ЗПР, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

**Задачи** физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; - овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. 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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы с ЗПР в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся с ЗПР, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой в о уменьшенном объеме.

### **3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

На изучение предмета «Физическая культура» в 4 классе отводится 3 часа в неделю и 102 часа в год.

### **4. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В основе учебно-воспитательного процесса лежат следующие ценности физической культуры:

- Ценность патриотизма и Российской гражданственности – любовь к России и российскому народу; гордость за Россию, достижения её граждан, в том числе за спортивные успехи российских атлетов.
- Ценность нравственных чувств - нравственный выбор; справедливость; честность, честь; достоинство, ответственность и чувство долга, уважение к учителям и товарищам; милосердие, забота и помощь, забота о старших и младших; толерантность.
- Ценность трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни - уважение к труду; творчество и созидание; стремление к познанию и истине; целеустремлённость и настойчивость; трудолюбие.
- Ценность природы, окружающей среды – родная земля; заповедная природа, природные факторы как средства физического воспитания;
- Ценность прекрасного - красота; гармония; духовный мир человека и его телесность; эстетическое развитие, самовыражение в творчестве и спорте;
- Ценность здоровья – здоровье, сохранение здоровья, здоровый образ жизни, безопасное поведение. Система ценностей важна, они дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, уверенно использующих ценности физической культуры для укрепления и сбережения собственного здоровья и оптимизации трудовой деятельности. Изучение учебного предмета «физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей, обучающихся с задержкой психического развития. Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов. То у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

### **5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА.**

#### **1. Личностные универсальные учебные действия**

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, учебнопознавательные и внешние мотивы;

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

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

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

- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; • знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;

- установка на здоровый образ жизни;

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

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

**Метапредметные результаты освоения адаптированной рабочей программы (регулятивные, познавательные, коммуникативные):**

**Регулятивные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;

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

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

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; • осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

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

- различать способ и результат действия;

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

**Познавательные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

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

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

- использовать знаково символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по перечисленным ниже направлениям. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях: – организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю); – задать вопрос учителю при непонимании задания; – сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки. Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь. Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно- временной организации проявляется: – в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела; – в умении ориентироваться в пространстве

учебного помещения. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется в умении находить компромисс в спорных вопросах.

### **Предметные результаты освоения адаптированной рабочей программы**

У выпускника будут сформированы:

- первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- умения организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

В результате обучения обучающиеся с ЗПР на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

## **6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

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

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

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; 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 и перелезания, 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.

### **Кроссовая подготовка.**

Равномерный бег. **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..

### **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 переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале легкой атлетики**

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

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

### **На материале кроссовой подготовки.**

Развитие выносливости: бег по пересеченной местности умеренной интенсивности, в чередовании с ходьбой, с ускорениями



**7.Календарно-тематическое планирование**

<b>№ п /п</b>	<b>дата</b>	<b>тема</b>	<b>Виды учебной деятельности</b>
<b>I четверть</b>			
1		Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.	Усваивать правила соревнований в беге, прыжках, метаниях.
2		Современные олимпийское движение.	Демонстрировать вариативные упражнения в ходьбе.  Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.  Взаимодействовать со сверстниками.  Включать упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывать технику беговых упражнений, демонстрировать их. Не нарушать правил безопасности.  Развить скоростные способности. Могут рассказать историю возникновения олимпийских игр.  Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать самостоятельно технику, демонстрировать ее.
3		Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС.	
4		<b>Вводный контроль.</b> Инструктаж по ТБ.	
5		Ходьба и бег.	
6		<b>ВПМ «Растём здоровыми и сильными».</b> Основные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни».	
7		Бег на результат (30м).	
8		Бег на 60 м.	
9		<b>ВПМ «Растём здоровыми и сильными».</b> Основы здорового образа жизни.	
10		Прыжок в длину с разбега.	
11		Прыжок в длину с разбега.	
12		Прыжок в длину с разбега.	
13		<b>ВПМ «Растём здоровыми и сильными».</b> Безопасное поведение на природе. Ядовитые растения.	
14		Метание теннисного мяча на дальность.	Взаимодействовать со сверстниками во время метательных упражнений, не нарушая правил безопасности.  Описывать технику метания, демонстрировать ее, помогать одноклассникам исправлять ошибки.
15		Ходьба и бег.	
16		Ходьба и бег.	
17		Ходьба и бег.	
18		Прыжки в длину с разбега, с места, на результат, многоскоки.	
19		Прыжки в длину с разбега, с места, на результат, многоскоки.	
20		Прыжки в длину с разбега, с места, на результат, многоскоки.	
21		<b>ВПМ «Растём здоровыми и сильными».</b> Лекарственные	

		растения.	
22		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	
23		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	
24		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	
II четверть			
25		Метание малого мяча с места на дальность.	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности.
26		<b>ВПМ «Растём здоровыми и сильными».</b> Оказание первой медицинской помощи при укусах насекомых и животных.	Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий.
27		Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Эстафета».	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.
28		Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Эстафета».	Использовать подвижные игры для активного отдыха.
29		Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Эстафета».	Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе.
30		Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Эстафета».	
31		Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Эстафета».	
32		Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Эстафета».	
33		<b>ВПМ «Растём здоровыми и сильными».</b> Оказание первой медицинской помощи при укусах животных.	
34		Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	
35		Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	
36		Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	
37		<b>ВПМ «Растём здоровыми и сильными».</b> Личная гигиена.	Демонстрировать вариативные упражнения в ходьбе.
38		Челночный бег 3*10.	Взаимодействовать со сверстниками.
39		Челночный бег 3*10.	Включать упражнения в ходьбе в различные формы занятий по

40		Метание мяча с целью 6 метров (5раз).	физической культуре. Описывать технику беговых упражнений, демонстрировать их. Не нарушать правил безопасности. Развить скоростные способности.
41		Метание мяча с целью 6 метров (5раз).	
42		Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	
43		Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	
44		Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	
45		Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	
46		<b>Промежуточный контроль.</b>	
47		Висы и упоры.	
48		<b>Промежуточный контроль.</b>	
III четверть			
49		<b>ВПМ «Растём здоровыми и сильными».</b> Профилактика простуды.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать самостоятельно технику, демонстрировать ее.  Выявлять и устранять ошибки во время выполнения упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Развить скоростно-силовые качества.
50		Вис углом.	
51		Подтягивание в висе.	
52		<b>ВПМ «Растём здоровыми и сильными».</b> Инфекционные болезни. Пути передачи инфекционных заболеваний.	
53		Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.	
54		Опорный прыжок, лазание по гимнастической стенке, канату и скамейке	
55		Опорный прыжок, лазание по гимнастической стенке, канату и скамейке	
56		<b>ВПМ «Растём здоровыми и сильными».</b> Пути укрепления здоровья.	Осваивать технику упражнений опорного прыжка и соблюдать правила безопасности при выполнении.
57		Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	
58		Гимнастическая полоса препятствий.	

59		Гимнастическая полоса препятствий.	<p>Применять правила ТБ во время игр с мячом.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.</p> <p>Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности.</p> <p>Применять правила ТБ во время игр с мячом.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.</p>
60		Ловля и передача мяча в движении.	
61		<b>ВПМ «Растём здоровыми и сильными».</b> Надёжная опора и защита.	
62		Ловля и передача мяча в треугольниках и квадратах.	
63		Ловля и передача мяча в треугольниках и квадратах.	
64		Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	
65		Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	
66		<b>ВПМ «Растём здоровыми и сильными».</b> Опасные ситуации в природе: дождь, гроза.	
67		Бросок двумя руками от груди.	
68		Бросок двумя руками от груди.	
69		Игра «Гонка мячей по кругу».	
70		Игра «Гонка мячей по кругу».	
71		<b>ВПМ «Растём здоровыми и сильными».</b> Первая медицинская помощь при занозе.	
72		Игра «Мяч ловцу»	
73		Игра «Мяч ловцу»	
74		<b>ВПМ «Растём здоровыми и сильными».</b> Лекарства и средства бытовой химии как источники опасности.	
75		Игра «Мини-баскетбол».	
76		Игра «Мини-баскетбол».	
77		<b>ВПМ «Растём здоровыми и сильными».</b> Профилактика переутомления.	
78		Бег по пересечённой местности.	
IV четверть			
79		Чередование бега и ходьбы. Равномерный бег 4 минуты.	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать</p>

80		Чередование бега и ходьбы. Равномерный бег 4 минуты.	самостоятельно технику, демонстрировать ее.
81		<b>ВПМ «Растём здоровыми и сильными».</b> Правила поведения на пляже.	Выявлять и устранять ошибки во время выполнения упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Развить скоростно-силовые качества.
82		Чередование бега и ходьбы. Равномерный бег 5 минут.	
83		Чередование бега и ходьбы. Равномерный бег 6 минут.	
84		<b>ВПМ «Растём здоровыми и сильными».</b> Правила поведения на воде.	
85		Чередование бега и ходьбы. Равномерный бег 7 минут.	
86		Чередование бега и ходьбы. Равномерный бег 8 минут.	
87		Чередование бега и ходьбы. Равномерный бег 9 минут.	
88		Кросс 1км.	
89		<b>ВПМ «Растём здоровыми и сильными».</b> Профилактика переедания, пищевых отравлений.	
90		Прыжок в высоту с прямого разбега.	
91		<b>ВПМ «Растём здоровыми и сильными».</b> Основные требования к одежде и обуви.	
92		Бег по пересечённой местности. Бег 4 минуты.	
93		Бег по пересечённой местности. Бег 4 минуты.	
94		Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы.	Демонстрировать вариативные упражнения в ходьбе.
95		Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы.	Взаимодействовать со сверстниками.
96		<b>ВПМ «Растём здоровыми и сильными».</b> Вредные привычки, их влияние на здоровье.	Включать упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывать технику беговых упражнений, демонстрировать их. Не нарушать правил безопасности.
97		Бег по пересечённой местности. Бег 5 минут.	
98		<b>ВПМ «Растём здоровыми и сильными».</b> Вредные привычки, их влияние на здоровье.	
99		Бег по пересечённой местности. Бег 5 минут.	
100		Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы.	Развить скоростные способности.

101		Кросс 1 км.	
102		<b>Итоговый контроль.</b> Обобщение и закрепление за год.	

#### **8.Материально техническое обеспечение образовательного процесса.**

- 1.В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. 1 – 4 классы. М: Просвещение, 2014г
- 2.Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М: Просвещение, 2014г.
- 3.В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физической культуре 1-4 классы, Москва, «Вако», 2017г.