

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Лицей № 6
имени Героя Советского Союза Александра Матвеевича Матросова»**

РАССМОТРЕНА

На заседании кафедры
Физическая культура и ОБЖ
Протокол №1
От 28.08 2023 г.

ПРИНЯТА

Педагогическим советом МБУ
«Лицей №6»
Протокол № 1 от 30. 08. 2023г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом по МБУ «Лицей №6»
№449-од от «30» 08. 2023 г.
Директор МБУ «Лицей №6»

Е. Ю. Мицук

**Адаптированная рабочая программа для детей с нарушениями
опорно-двигательного аппарата
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
4 класс
(начальное общее образование)**

Составители:

Шерстнев Д.В., учитель физической культуры.

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа адресована обучающимся 4 классов с НОДА (вариант 6.1) МБУ «Лицей №6» и составлена на основе:

- ✓ Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья (Утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1598) (далее — Стандарт НОО для детей с ОВЗ);
- ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.04. 2008 № АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами»;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ»;
- ✓ Приказ Минобрнауки России от 9 января 2014 г №2 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- ✓ Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» с изменениями от 05.07.2017 № 629.;
- ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ «Рекомендации по созданию условий для дистанционного обучения детей-инвалидов, нуждающихся в обучении на дому» N06-1254 от 30.09.2009 г;
- ✓ Примерная основная образовательная программа начального общего образования (ПрООП) на основе ФГОС для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
- ✓ Устав ГБОУ «Республиканский центр образования»

Общая характеристика учебного предмета

В данном курсе реализуются следующие компоненты образовательной программы.

Создание условий для сохранения здоровья и формирование у обучающегося мотивации к ведению ЗОЖ.

Данная задача решается путем проведения с ребенком физических упражнений, гимнастики с целью увеличения резистентности организма и устойчивости его к различным заболеваниям. Мотивация у обучающихся к ведению ЗОЖ формируется при помощи проведения занятий по тематике «Сохранения здоровья», «Вредные привычки», «Берегите зрение».

Путем консультирования родителей по вопросам здоровья детей, организацией и проведением лекций на интересующие родителей темы, проведения совместных уроков.

Целью программы является: восстановление, сохранение и укрепление физических и психических способностей учащегося, имеющего нарушения здоровья, чтобы приблизить его телесные, духовные, нравственные возможности к частичной социокультурной жизни.

Программа предлагает решение следующих групп задач:

- Создание оптимальных условий для оздоровления организма ребенка, обеспечивающих воспитание гармоничной личности.
- Организация мониторинга физического развития ребенка с учетом возрастных и физических особенностей, связанных с заболеванием опорно-двигательного аппарата.

Познавательные:

- Формирование теоретических знаний о здоровом опорно-двигательном аппарате.
- Обучение учащегося основам лечебной физкультуры.
- Формирование практических навыков, способствующих развитию правильной осанки.
- Обучение необходимым видам дыхательных упражнений.

Коррекционно-развивающие:

- Замедление процесса прогрессирования заболевания и формирование практических навыков, способствующих:
 - формированию правильной осанки;
 - увеличению силовой выносливости мышц;
 - формированию правильного дыхания;
 - развитию мелкой моторики;
 - совершенствованию координации движений;
- укрепление здоровья, профилактика заболеваний и коррекция нарушений физического развития средствами лечебной физической культуры, приобщение к здоровому образу жизни ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

Регулятивные:

- формирование внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела.
- формирование и развитие морально-волевых качеств и мотивации к регулярным занятиям физической культурой, утренней гимнастикой.
- создание благоприятных условий для оздоровления организма.

В рамках реализации Плана действий по обеспечению введения федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования «особенных» обучающихся (в том числе с ограниченными возможностями здоровья) и федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с ОВЗ, утвержденного 11 февраля 2015 г. за № ДЛ-5/07вн, Минобрнауки России, а также Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" предусмотрены определенные методы работы с ними:

1. Индивидуальный подход к ученику.
2. Предотвращение наступления утомления, используя для этого разнообразные средства (чередование умственной и практической деятельности,

преподнесение материала небольшими дозами, использование интересного и красочного дидактического материала и средств наглядности).

- 3. Использование методов, активизирующих познавательную и практическую деятельность обучающихся, формирующих необходимые учебные навыки.
- 4. Проявление педагогического такта. Постоянное поощрение за малейшие успехи, своевременная и тактическая помощь ребёнку, развитие в нём веры в собственные силы и возможности.
- 5. Достижение результатов на основе систематического повторения материала.

Программа соответствует задачам обучения развития и требованиям к уровню подготовки обучающихся по физической культуре.

Программа будет реализована в условиях дистанционного обучения и составлена с учетом уровня обученности детей, максимального развития познавательных интересов, индивидуально-дифференцированного к ним подхода

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Сроки освоения программы:

Программа рассчитана на 2 часа в неделю, 34 учебные недели. Объем учебного времени: 4 класс - 68 часов. Итого – 68 часов.

Планируемые результаты освоения учебного курса «Физической культуры»

4 класс.

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, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- способность к самооценке на основе критериев успешности 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;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- 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.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач.
- адекватного понимания причин успешности\неуспешности учебной деятельности;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

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;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- 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 (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий,

- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;
- строить сообщения в устной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- 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
- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

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.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
 - учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
 - понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
 - аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
 - продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром.

Предметные результаты

В результате освоения программного материала ученик получит знания (теоретические и практические):

-Знания о физической культуре- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыже;

-Гимнастика с элементами акробатики — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, запрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленными на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

-Легкая атлетика — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

-Лыжная подготовка — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

-Подвижные и спортивные игры— выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне»,

«Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Содержание учебного предмета «Физическая культура».

4 класс.

Знания о физической культуре (8ч)

Физические упражнения, их отличие от естественных движений; Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). Правила предупреждения травматизма вовремя занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила поведения во время купания на открытых водоёмах. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС

Способы физкультурной деятельности (4ч)

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. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Лёгкая атлетика (20ч)

1.Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из различных ИП и с разным положением рук. техника бега на короткие и длинные дистанции; Низкий и высокий старт. Стартовое ускорение и финиширование. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Прыжок в длину с места. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Техника бега на короткие и длинные дистанции. Эстафета. 2.Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

3.Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. метание теннисного мяча на дальность и в цель..

4.Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с проведением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжке через скакалку.

Подвижные игры (10ч)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»- игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Подвижные игры типа:

«У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Попробуй бесшумно», «Становись -разойдись», «Смена мест». «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела

На материале раздела «Легкая атлетика» - прыжки, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и координацию: Подвижные игры типа :«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Пусто», «Горелки», «Салки на болоте», «К своим флажкам» и др. 3.На материале раздела «Спортивные игры» -

Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др. Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне»,«Охотники и утки».

4. На материале лыжных гонок: развитие координации, выносливости

Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.

Развивать физические качества посредством физических упражнений из базовых видов спорта.

Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире» и т.п.

Лыжные гонки (6ч)

Основная стойка лыжника.

Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона. Ступающий шаг.

Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шагов. Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок.

Скользящий шаг.

Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Одежда лыжника.

Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения. Организующие: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!». Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой.

Передвижение на лыжах

Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов. Техника выполнения ступающего шага. Техника выполнения скользящего шага.

Гимнастика (10ч)

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

2.Акробатические упражнения - кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Акробатические комбинации например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед

.3.Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического коня опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед;

Упражнения на гимнастической скамейке (бревне)- передвижения и повороты на гимнастическом бревне (скамейке) 6.Гимнастические упражнения прикладного характера.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке

Спортивные игры (5ч)

Баскетбол

Специальные передвижения без мяча; Способы передвижений. Остановка прыжком и упражнения для совершенствования. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Сочетание приёмов техники.

Волейбол

Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Передвижение, остановки, повороты, стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками – на месте, после перемещения. подача мяча.

Футбол

Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча;

Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№	Тема раздела программы	Количество часов	Контрольные работы
1.	Знания о физической культуре.	8	Проверка знаний. Тест.
2.	Способы физкультурной деятельности.	4	Проверка знаний. Тест.
3.	Лёгкая атлетика.	20	Проверка знаний. Тест.
4.	Подвижные игры.	10	Проверка знаний. Тест.
5.	Гимнастика.	10	Проверка знаний. Тест.
6.	Лыжные гонки, бч	6	Проверка знаний. Тест.
7.	Спортивные игры.	5	Проверка знаний. Тест.
8.	Физкультурно- оздоровительная деятельность.	4	Проверка знаний. Контрольная работа
9.		68	

Календарно-тематическое планирование

4 класс.

№ урока	Дата проведения		Тема урока
	план	Факт	
1.			Знания о физической культуре. Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре. Физическая культура у народов Древней Руси
2.			История возникновения олимпийских игр.
3.			Появление физической культуры и спорта.
4.			Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток.
5.			Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений.
6.			Оказание первой помощи при травмах и ушибах на занятиях по спортивным играм.
7.			Комплекс упражнений на формирование осанки, профилактику плоскостопия.
8.			Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.
9.			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).
10.			Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
11.			Физкультурно- оздоровительная деятельность. Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств
12.			Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Комплексы дыхательных упражнений. Измерение показателей развития физических качеств.

13.			Легкая атлетика. Ходьба и бег. Организационно-методические указания.
14.			Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.
15.			Ходьба и бег. Тестирование бега на 60.
16.			Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам.
17.			Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги».
18.			Прыжки. Прыжок в длину на результат.
19.			Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
20.			Метание мяча. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров.
21.			Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.
22.			Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
23.			Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
24.			Бег с высоким подниманием бедра.
25.			Контроль «Челночный бег 3х10». Бег на 30м.
26.			Равномерный 6-минутный бег на месте.
27.			Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Развитие скоростных способностей.
28.			Бег на скорость Игра «Кот и мыши». Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
29.			Бег на скорость Игра «Кот и мыши». Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
30.			Круговая эстафета. Игра «Невод». . Развитие скоростных способностей.
31.			Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления.
32.			Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.

33.			Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.
34.			Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».
35.			Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».
36.			Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета
37.			Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета
38.			«Пионербол» правила игры.
39.			Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. «Пионербол»
40.			Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол»
41.			Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол»
42.			Эстафеты с предметами.
43.			Гимнастика. Т.Б. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.
44.			Т.Б. Обучение кувырку назад до упора на коленях. Прыжки со скакалкой.
45.			Т.Б. Стойка на лопатках согнув ноги из положения лежа на спине.
46.			Т.Б. Контроль «прыжки через скакалку на скорость за 30сек». Кувырок назад до упора на коленях.
47.			Т.Б. Кувырок вперед в группировке.
48.			Т.Б. Кувырок назад до упора на коленях
49.			Т.Б. Контроль «Стойка на лопатках согнув ноги из положения лежа на спине».
50.			Т.Б. «Мост» из положения лежа на спине.
51.			Т.Б. Кувырок назад до упора присев. «Мост» из положения лежа на спине.
52.			Т.Б. Контроль «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье». Кувырок вперед в группировке.

53.			Лыжная подготовка. Вторичный инструктаж по технике безопасности. Укладка лыж на снег. Надевание, снятие лыж. Передвижение на лыжах в колонне.
54.			Т.Б. «Закаливание организма». Попеременный двухшажный ход с палками. Передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом. Повороты переступанием в движении.
55.			Т.Б. «Правила дыхания при ходьбе на лыжах». Прохождение на лыжах с применением одновременного двухшажного хода.
56.			Т.Б. Спуск в низкой стойке. Одновременный двухшажный ход.
57.			Т.Б. «Переохлаждение и его предупреждение на занятиях по лыжам». Попеременный двухшажный ход. Спуск в низкой стойке
58.			Т.Б. Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой».
59.			Спортивные игры. Т.Б. Обучение подбрасыванию в/б мяча вверх двумя руками и ловля. Игра «Снежки».
60.			Т.Б. Упражнения с волейбольными мячами. Подбрасывание в/б мяча вверх двумя руками и ловля. П\ игра «Пионербол».
61.			Т.Б. Обучение нижней прямой подаче. Передача сверху двумя руками вперед-вверх. * Ценообразование.
62.			Т.Б. подача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра «Не давай мяч водящему». * Мотивация предпринимательской деятельности.
63.			Т.Б. Обучение удару ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную мишень.
64.			Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
65.			Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. 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).

66.			Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.
67.			Итоговая контрольная работа.

Материально – техническое обеспечение.

Наименование объектов материально-технического обеспечения	Количество
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
Рабочие программы по физической культуре	Д

Учебники по физической культуре 1-4 класс. В. И. Лях М.: Просвещение	К
Методические пособия (рекомендации к проведению уроков физической культуры)	Д
Учебно-наглядные пособия в виде таблиц	Д
Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
Технические средства обучения	
Музыкальный центр	Д
Учебно-практическое оборудование	
Стенка гимнастическая (при наличии у ребенка дома)	Д
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) (при наличии у ребенка дома)	Д
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) (при наличии у ребенка дома)	Д
Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Д
Палка гимнастическая	К
Скакалка детская	К
Мат гимнастический	П
Кегли	П
Обруч пластиковый детский	К
Планка и стойка для прыжков в высоту	Д

В таблице введены символические обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (один экземпляр, кроме специально оговоренных случаев), в том числе используемые для постоянной экспозиции;

К – полный комплект (исходя из реальной наполняемости класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, т.е. не менее 1 экз. на двух учащихся);

П – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько учащихся (6-7 экз.), или для использования несколькими учащимися поочередно.

Тесты и контрольные работы по физической культуре для 4 классов.

1. Здоровый образ жизни направлен на:

- А. сохранение и улучшение здоровья;
- Б. развитие физических качеств;
- В. поддержание высокой работоспособности.

2. Выберите правильные ответы. В двигательный режим школьника входят:

- А. зарядка;
- Б. уроки физической культуры;
- В. прием пищи;
- Г. чтение книг;
- Д. работа за компьютером;
- Е) просмотр спортивных телепередач;
- Ж. прогулка

3. Выберите правильные ответы. Что относится к процедурам закаливания:

- А. питье холодной воды;
- Б. прогулка под дождем;
- В. обливание водой;
- Г. прохладный душ;
- Д. солнечные ванны;

Е. держание ног в тазу с горячей водой;

Ж. выполнение физических упражнений.

4. Выберите правильные ответы. К личной гигиене относится:

А. чистка зубов;

Б. чистка ковров;

В. смена постельного белья;

Г. мытье рук и тела;

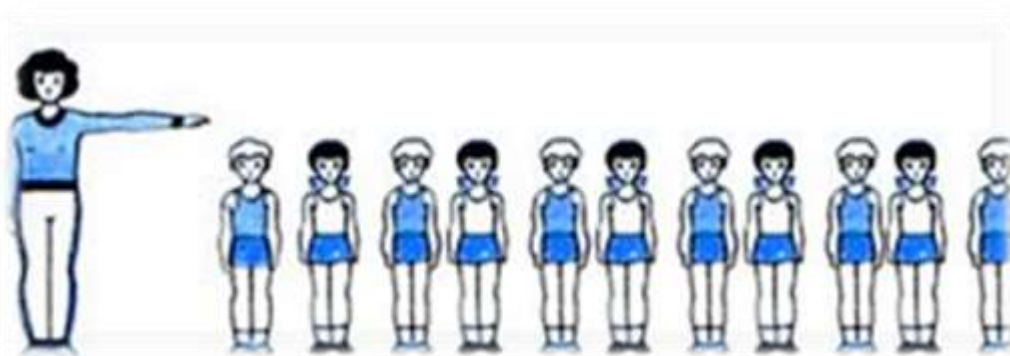
Д. расчесывание волос.

5. Продолжи пословицу: «В здоровом теле ...»

А. Красивая осанка

Б. Умная голова

В. Здоровый дух



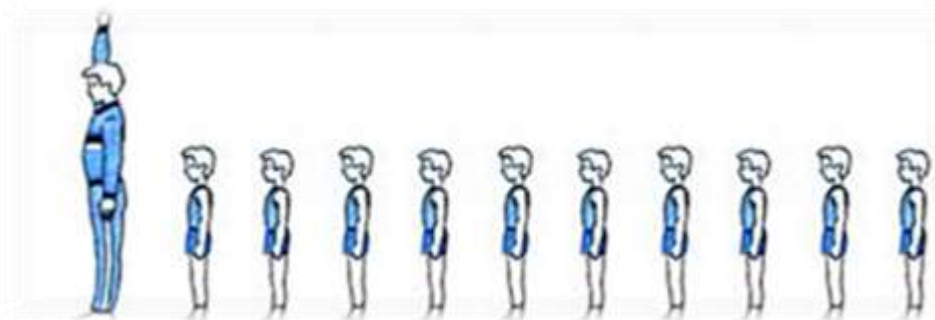
6. Какую команду выполнили ребята?

А. Равняйся!

Б. Вольно!

В. Смирно!

Г. Становись!



7.

Как называется расстояние между ребятами?

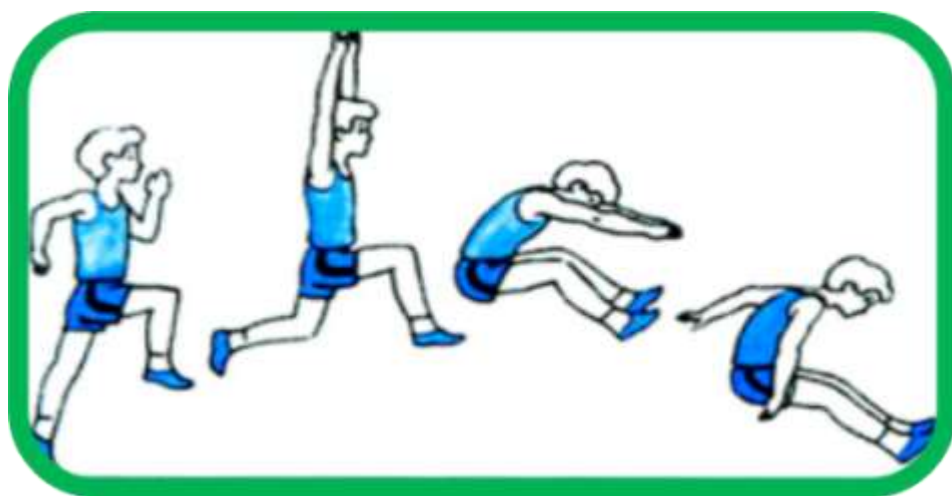
А. Шеренга

Б. Дистанция

В. Колонна

Г. Интервал

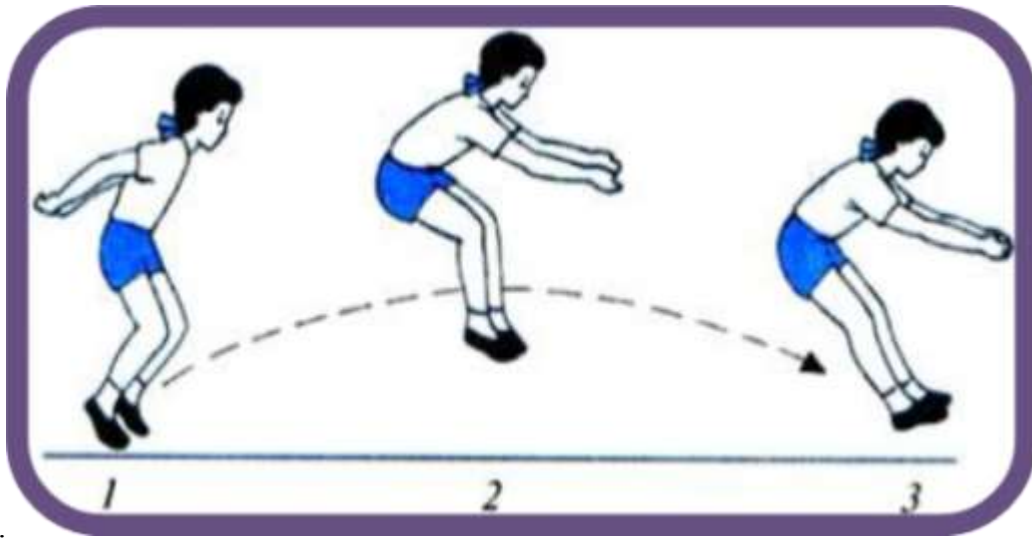
8. На какой картинке изображена техника прыжка в длину с места ?



А.



Б.



В.

9. Назовите зимние виды спорта _____

10. Назовите летние виды спорта _____

11. Самый умный вид спорта?

А. шашки

Б. домино

В. шахматы.

12. Вид спорта в котором игроки забрасывают мяч в корзину?

А. футбол

Б. волейбол

В. баскетбол

Г. ганбол

13. Чтобы предотвратить заболевание зубов их необходимо чистить зубной щеткой:

А. два раза в день утром и вечером;

Б. три раза в день утром, днем и вечером;

В. каждый раз после еды в течение дня;

14. Руки необходимо мыть с мылом:

А. перед приемом пищи;

Б. после посещения туалета;

В. после прогулки;

Г. все перечисленное.

15. Всемирный день здоровья считается:

А. 23 июня;

Б. 21 ноября;

В. 7 апреля;

Г. 1 августа

Ответы.

1.а

2.а б ж

3.в г д

4.а в г

5.в

6.а

7.б

8.в

11.в.

12.в

13.а

14.г

15.в

Тесты № 2.

Фамилия _____ класс _____ Дата _____

1.Зачем нужно заниматься физкультурой?

- А. Чтобы не болеть
- Б. Чтобы стать сильным и здоровым
- В. Чтобы быстро бегать

2.Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь

3. Что поможет тебе правильно распределять время:

- А. Часы
- Б. Режим дня
- В. Секундомер

4.Лучший отдых-это:

- А. Движение
- Б. Просмотр телевизора
- В. Рисование

5.Что помогает проснуться твоему организму:

- А. Еда
- Б. Утренняя зарядка
- В. Будильник

6. Для чего нужны физкультминутки?

- А. Снять утомление
- Б. Чтобы проснуться
- В. Чтобы быть здоровым

7. Чтобы осанка была правильной нужно:

- А. Заниматься физкультурой
- Б. Развивать все мышцы тела
- В. Плавать

8. Подвижные игры помогут тебе стать:

- А. Умным
- Б. Сильным
- В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

9. Выбери физические качества человека:

- А. Доброта, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Скромность, аккуратность, верность

10. Что такое сила?

- А. Способность с помощью мышц производить активные действия
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

Фамилия _____ класс _____ Дата _____

1. Что такое быстрота?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность с помощью мышц производить активные действия
- В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

2. Равновесие - это:

- А. Способность кататься на велосипеде
- Б. Способность сохранять устойчивое положение тела
- В. Способность ходить по бревну

3. Людям какой профессии необходима сила?

- А. Продавец
- Б. Строитель
- В. Водитель

4. Ловкость – это:

- А. Умение жонглировать
- Б. Умение лазать по канату
- В. Способность выполнять сложные движения

5. Какое упражнение поможет тебе стать сильнее?

- А. Подтягивание
- Б. Прыжки через скакалку

В. Челночный бег

6. Что такое выносливость?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность с помощью мышц производить активные действия

7. В каких профессиях может понадобиться умение лазать?

- А. Пожарный
- Б. Врач
- В. Повар

8. Гибкость – это:

- А. Умение делать упражнение «ласточка»
- Б. Умение садиться на «шпагат»
- В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

9. В каком виде спорта нужно быть быстрым:

- А. Гимнастика
- Б. Плавание
- В. Гиревой спорт

10. Метание развивает:

- А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища
- Б. Быстроту, выносливость
- В. Гибкость, ловкость

**Контрольная работа
по физической культуре
за курс 4 класса
Вариант 1.**

1. Какие предметы нельзя приносить с собой в школу?

- А) предметы, представляющие опасность для жизни и здоровья окружающих
- Б) сотовый телефон, плеер
- В) учебники

2. Что такое здоровый образ жизни?

- А) Здоровый образ жизни это активная целенаправленная форма поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья.
- Б) Здоровый образ жизни это хорошо питаться? чем захочешь и длительно заниматься спортом.
- В) Здоровый образ жизни это выполнение всех желаний, которые организм требует.

3. Правила выполнения утренней гимнастики.

- А) Выполнять в душном помещении, когда захочешь.
- Б) Выполняется ежедневно при открытой форточке или на свежем воздухе.
- В) Выполнять в ванной.

4. Требования безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. (Выбрать три правильных ответа).

- А) Ниже 10 градусов мороза не заниматься.
- Б) Ниже 15 градусов не заниматься.
- В) При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- Г) При падении на трассе нужно быстро подняться и освободить трассу.
- Д) Не сообщать учителю о своём плохом самочувствии, терпеть до конца урока.

5. Можно носить портфель на одном плече или в одной руке или нет? Почему?

6. Как правильно одеваться при занятиях физкультурой в помещении?

7. Назови известные тебе спортивные снаряды.

8. Где будут проходить XXII Зимние Олимпийские Игры в 2014 году?

9. Какая из перечисленной обуви не является спортивной?

(Кеды, кроссовки, чешки, туфли, ботинки, сапоги, полуботинки).

10. Перечислите виды спорта которые показаны на картинке.



11. Дополните: – строй, в котором дети стоят друг за другом в затылок, на расстоянии одной стопы.

..... – строй, в котором дети стоят боком друг к другу, на расстоянии ладони.

12. Назовите спортивные игры, в которые играют данными мячами



13. Что изображено на Олимпийском флаге?

14. Каких белорусских спортсменов вы знаете? И в каком виде спорта они знамениты? (не менее 3)

15. Какое спортивное событие?



Олимпиада по физкультуре 2 класс



**Контрольная работа
по физической культуре
за курс 4 класса
Вариант 2.**

1. Что такое физическая культура?
 - А. Прогулка на свежем воздухе
 - Б. Занятия физическими упражнениями, играми, спортом
 - В. Выполнение упражнений

2. Что помогает проснуться нашему организму утром:
 - А. Будильник
 - Б. Утренняя зарядка
 - В. Завтрак

3. Заниматься физкультурой нужно?
 - А. Чтобы не болеть
 - Б. Чтобы стать сильным и здоровым
 - В. Чтобы быстро бегать

4. Физические качества человека - это:
- А. Вежливость, терпение, жадность
 - Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
 - В. Грамотность, лень, мудрость
5. Соедини линиями физическое качество с соответствующей профессией (или картинка)
- Ловкость Быстрота Сила Гибкость Выносливость Равновесие

Кузнец Гимнастка Турист Пловец Жонглёр Велосипедист

6. Закончи речёвку про закаливание.
- Солнце, воздух и ..вода - наши ..лучшие друзья.

7. Для чего нужны физкультминутки?

- А. Снять утомление
- Б. Чтобы проснуться
- В. Чтобы быть здоровым

8. Обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь

9. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это ...

- А. Режим питания
- Б. Режим дня
- В. Двигательная активность

10. Выбери лишний предмет

- А. Обруч
- Б. Мяч
- В. Телефон

11. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?

- А. Для удовольствия
- Б. Для разогрева мышц к основной нагрузке
- В. Для красоты тела

12. Виды построений на уроке физической культуры?

- А.Линейка

Б.Квадрат

В.Шеренга, круг, колонна

13. Какие бывают Олимпийские игры?

А. Зимние и летние

Б. Весенние и осенние

В. Осенние и зимние

14. На каких частях тела можно измерить пульс?

запястье, шея, висок, сердце _____

15. На какие три части делится урок физической культуры

А. Вводная, основная, заключительная

Б. Начало, середина, конец

В. Разминка, основа, рефлексия

