**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Карапсельская средняя общеобразовательная школа № 13»**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**В.В. Смолов \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**(ФИО руководителя ОУ)**

**Приказ № 79 31. 08. 2020г.**

**Адаптированная рабочая программа**

**по физической культуре**

**4 класса**

**2020-2021 учебный год**

**Учитель**

Шитиков Сергей

Александрович

(Ф,И,О.,занимаемая должность)

**Принята на**

**методическом совете**

**Протокол № 1от «31» августа 2020г.**

**с. Карапсель**

**2020 г.**

**Пояснительная записка.**

Настоящая адаптированная рабочая программа по предмету физическая культура муниципального бюджетного образовательного учреждения «Карапсельская средняя общеобразовательная школа № 13» разработана в соответствии с основными положениями следующих нормативных документов: составлена на основе районной ПМПК по итогам 2015-2016г., Мунаева Оега,08.09.2020г. Дресвянская Алина, Дресвянвкая Полина ученикам 4 класса рекомендовано обучение по адаптированной программе физическая культура для детей с легкой степенью умственной отсталости. Практическую часть рекомендовано выполнять из обычной школьной программы.

1.Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»№273-ФЗ в действующей редакции.

2.Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся ОВЗ

3.Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, под редакцией В.В.Воронкова – М., Просвещение, 2016г

4.Адаптированная основная общеобразовательная программа образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальные нарушения) МБОУ «Карапсельская СОШ № 13»

5.Учебный план, годовой календарный учебный график МБОУ «Карапсельская СОШ №13» на 2019-2020учебный год.

Рабочая программа опирается на УМК:

Учебник физическая культура 1-4 класс

Авторы:В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2018г.)

**Задачи**: 1) учить управлять своими движениями, производить их ловко, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе; 2)развивать внимание, память, кинестетические восприятия, пространственные и временные ориентировки; 3) воспитывать чувство товарищества, навыки культурного поведения, дисциплину.

**2.Специфика рабочей программы.**Программа составлена с учетом особенностей физического развития, моторики, соматического состояния, нервно-психического статуса и познавательной деятельности ребёнка.Каждый урок планируется в соответствии с основными требованиями: постепенное повышение нагрузки в упражнениях и переход к концу урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений (гимнастических, легкоатлетических, игровых); подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащегося.  Уроки состоят из четырех частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной. К каждому подбираютсятакие упражнения , чтобы обеспечить всестороннее воздействие на ученика.

**3.Программа составлена на основе**  программы специальных(коррекционных) образовательных учреждений VIIIвидапод редакцией В.В.Воронковой - М.: Просвещение,2008, допущенной Министерством образования и науки РФ

**Описание места учебного предмета**

**в учебном плане**

Программа рассчитана на 3 часа в неделю, в 4 классе – 102 часа в год ( 34 учебные недели) за счет часов Федерального компонента школьного учебного плана.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Министерства образования и науки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями .

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

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей.

**Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура – система разнообразных форм занятий. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах.

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

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

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на организм.

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

***Личностные :***

Положительная мотивационная основа учебной деятельности, включающей социальные, учебно-познавательные и внешние внутренние мотивы:

- *определять причины успеха и неудачи в учебной деятельности;*

*- демонстрировать интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;*

*- выполнять известный алгоритм самооценки на основе критерия успешности учебной деятельности.*

Осознание личности как гражданина России, общества:

- *демонстрировать* *ориентацию в нравственном содержании и смысле поступков, как собственных, так и окружающих людей;*

*- проявлять интерес развитию этических чувств – стыда, вины, совести – как регуляторов морального поведения.*

* Понимать учебную задачу.
* Принимать учебную задачу.
* Сохранять учебную задачу.
* Ставить цели, позволяющие решать учебные задачи.
* Планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и условиями ее реализации.
* Самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации.
* Демонстрировать основы смыслового чтения художественных и познавательных текстов;
* выделяет существенную информацию из текстов разных видов.
* Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов:
  + *- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.*
* Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

***Предметные :***

Осваивать в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

* Формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* Овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* Наблюдать систематически за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Минимальный уровень:**

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

***Достаточный уровень:***

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**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).

**Наблюдения с помощью педагога за физическим развитием и физической подготовленностью.**

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

**Минимальный уровень:**

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Достаточный уровень:***

* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

*Акробатические комбинации.* Кувырок вперёд 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 вперёд.

*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 вперёд ноги.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

***Лёгкая атлетика .*** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением.

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

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

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

***Лыжные гонки****.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

***Подвижные и спортивные игры - н****а 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 спортивных игр.*

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

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2011).

**Минимальный уровень:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

***Достаточный уровень:***

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол по упрощенным правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *выполнять передвижения на лыжах*

**Структура предмета и контроль уровня обученности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид  программного  материала | Кол-во часов |
| **1.** | **Базовая часть** | **78** |
| **Основы знаний физической культуры**  **В процессе урока** | |  |
| 1.1. | Гимнастика с основами акробатики | 18 |
| 1.2. | Легкая атлетика | 12/9 |
| 1.3. | Лыжные гонки | 21 |
| 1.4. | Подвижные и спортивные игры | 18 |
| **2.** | **Вариативная часть** | **24** |
| 2.1. | Лапта | 12 |
| 2.2. | Баскетбол | 12 |
|  | ИТОГО | **102 ч** |

**Формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов,* *влияющих на снижение оценки*

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Критерии оценивания***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (*см. таблицу в приложении*).

Тематическое планирование составлено в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2011).

***Условные обозначения в тематическом планировании:***

*\* - прохождение теоретического материала.*

*Т./б. – техника безопасности.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество уроков** | **Уроков в нестандартной форме** |
| **102** | **34** |

**Тематическое планирование с указанием основных видов учебной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | | Основные виды учебной деятельности обучающихся | | | | | | Дата | | | |
| **1.2. Лёгкая атлетика. 12 часов**  **Цель:** *формирование знаний о физической культуре.*  **Задачи**: 1. Ознакомить с основами развития физической культуры.  2. Изучить влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.  3. Воспитывать объективность оценки достигнутых результато | | | | | | | | | | | | |
| 1 \* | | *ТБ при занятиях легкой атлетикой. Бег с ускорением* 20 м. | Овладеть правилами ТБ. Выполнять строевые упражнения и разминку с элементами бега.  Играть в подвижные игры | | | | | | 01.09 | | | |
| 2 | | Строевые упражнения  Бег 30м. | Выполнять разминку в движении Дифференцировать понятие шеренга и колона.Играть в п/и «Своим флажкам» | | | | | | | 02.09 | | |
| 3 | | Строевые упражнения подвижные игры к «Своим флажкам» | Научится выполнять строевые упражнения на месте. Выполнять бег на короткую дистанцию.  Играть в п/и к «Своим флажкам» | | | | | | | 03.09 | | |
| 4 | | **Совершенствование строевых упражнений.Бег 30м. Подвижная эстафета.** | Выполнять строевые упражнения на месте. Тестировать 30м. Бегать подвижные эстафеты. | | | | | | | 08.09 | | |
| 5 \* | | ***Обучение челночному бегу.***  **Подвижная игра** | Выполнять разминку в движении.  Научится челночному бегу.  Подвижная игра « Два мороза» | | | | | | | 09.09 | | |
| 6 | | Обучение прыжкам с места.  Подвижная эстафета | Выполнять разминку в движении с элементами прыжков. Играть в подвижные игры. | | | | | | | 10.09 | | |
| 7 \* | | *Укрепление мышц. Обучение подтягиванию*.  П/И | Выполнять разминку в движении направленную  на развитие координации.  Обучение подтягиванию играть в подвижные игры. | | | | | | | 15.09 | | |
| 8 | | **Обучение правилам бега.**  **Подвижная эстафета.** | Выполнять разминку в движении направленную. На развитие элементов скорости. Выполнять подвижные эстафеты. | | | | | | | 16.09 | | |
| 9 | | **Строевые упражнения подвижные игры к «Своим флажкам»** | Научится выполнять строевые упражнения на месте. Выполнять бег на короткую дистанцию.  Играть в п/и к «Своим флажкам» | | | | | | | 17.09 | | |
| 10 | | Обучение прыжкам с места.  Подвижная эстафета | Выполнять разминку в движении с элементами прыжков Играть в подвижные игры. | | | | | | | 22.09 | | |
| 11 \* | | ***Строевые упражнения*.**  **Бег 30м. Подвижная эстафета.** | Выполнять строевые упражнения на месте. Тестировать 30м. Бегать подвижные эстафеты. | | | | | | | 23.09 | | |
| 12 | | Обучение подтягиванию .  П/И | Выполнять разминку в движении направленную  на развитие координации.  Обучение подтягиванию играть в подвижные игры. | | | | | | | 24.09 | | |
| **1.4. Подвижные игры. 18 часов.**  **Цель:** *закрепление и совершенствование навыков бега , прыжков , метаний.*  **Задачи:**  1. Обучать ориентированию в пространстве , дифференцированию параметров движений.  **2.**Развивать физических качеств.  **3.** Воспитывать нравственные и волевые качества: доброжелательное отношение. | | | | | | | | | | | | |
| 13 \* | | *Техника безопасности.*  *Совершенствование навыков бега.* Подвижная эстафета. | | | Соблюдать правила техники безопасности при занятиях подвижными играми. Выполнять разминку с элементами бега.  Бегать эстафеты. | | | | | 20.09 | | |
| 14 | | Развитие внимания .  П/И | | | Выполнять разминку в движении на развитие внимания.  Играть в П/И | | | | | 30.09 | | |
| 15 \* | | ***Развитие двигательных качеств.***  **Подвижные эстафеты.**  **Наклоны вперед.** | | | Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости  Знать правила тестирования наклон вперед. | | | | | 01.10 | | |
| 16 | | **Развитие навыков в прыжках.**  **П/И «Лисы и куры»** | | | Выполнять разминку, направленную на развитие прыжков. Научиться выполнять прыжки в длину с места. Играть в П/И «Лисы и куры» | | | | | 06.10 | | |
| 17 \* | | *Метание мяча на точность.*  Подвижная эстафета. | | | Выполнять разминку, направленную на развитие элементов метания мяча  Выполнять подвижные эстафеты. | | | | | 07.10 | | |
| 18 | | Ведение мяча.  П/И | | | Выполнять разминку, направленную на развитие метания мяча. Выполнять подвижные эстафеты с ведением мяча. | | | | | 08.10 | | |
| 19 | | Ловля и передача мяча.  Подвижная эстафета. | | | Выполнять разминку в движении направленную на развитие координации движений. Научится ловить и передавать мяч. Выполнять подвижные игры. | | | | | 13.10 | | |
| 20 | | **Ловля-передача. Бросок мяча.**  **П/И** | | | Выполнять разминку в движении направленную на развитие координации движений. Уметь ловить и передавать. Играть в П/И «Точный расчет» | | | | | 14.10 | | |
| 21 | | Метание мяча с места.  Подвижная эстафета. | | | Выполнять разминку, направленную на развитие элементов метания мяча. Выполнять подвижные эстафеты. | | | | | 15.10 | | |
| 22 | | **Бросок мяча в цель. Подвижная игра.** | | | Выполнять разминку, направленную на развитие элементов метания мяча в цель. Выполнять подвижные эстафеты и игры. | | | | | 20.10 | | |
| 23 | | Обучение прыжкам на скакалке.  Подвижная игра. | | | Выполнять разминку, направленную на развитие  элементов прыжков. Прыгать на скакалке. | | | | | 21.10 | | |
| 24 | | Прыжки на месте в движении. | | | Выполнять разминку, направленную на развитие элементов прыжков. Выполнять тестирование прыжков на месте, с разбега. | | | | | 22.10 | | |
| 25 | | **Развитие двигательных качеств.**  **Подвижная эстафета.** | | | Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости. Научится правилам тестирования наклона вперед. | | | | | 27.10 | | |
| 26 | | **Метание мяча на точность.**  **Подвижная эстафета.** | | | Выполнять разминку, направленную на развитие элементов метания мяча. Выполнять подвижные эстафеты и игры. | | | | | 28.10 | | |
| 27 | | Метание мяча с места.  Подвижная эстафета. | | | Выполнять разминку, направленную на развитие элементов метания мяча. Выполнять подвижные эстафеты и игры. | | | | | 29.10 | | |
| 28 | | Развитие навыков в прыжках.  П/И | | | Выполнять разминку, направленную на развитие прыжков. Научиться выполнять прыжки в длину с места. Играть в П/И | | | | | 10.11. | | |
| 29 | | **Бросок мяча в цель.**  **Подвижная игра.** | | | Выполнять разминку, направленную на развитие элементов метания мяча в цель. Выполнять подвижные эстафеты и игры. | | | | | 11.11 | | |
| 30 \* | | *Обучение прыжкам на скакалке.* | | | Выполнять разминку, направленную на развитие элементов прыжков прыгать на скакалке. | | | | | 12.11 | | |
| **2.2. Лапта. 12 часов.**  **Цель: изучение народных игр России.**  **Задачи:** 1Научить простейшим правилам игры.  2.Развивать физические качества посредством игры в лапту  3.Воспитать чувство взаимовыручке в игре. | | | | | | | | | | | | |
| 31\* | | *Техника безопасности.* Обучение игре лапта. | | | Выполнять правила технику безопасности при занятиях. Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорости. | | | | | 17.11 | | |
| 32 | | Обучение игре «Лапта». Подвижная эстафета. | | | Выполнять разминку, направленную на развитие координации движения, скорости. Выполнять подвижные эстафеты. | | | | | 18.11 | | |
| 33 | | Обучение простейшим правилам. Подвижная игра. | | | Выполнять разминку, направленную на развитие координации движения, скорости.  Играть в лапту. | | | | | 19.11 | | |
| 34 | | **Удар битой, подготов. упр. Игра.** | | | Выполнять разминку, направленную на развитие координации движения, скорости. Выполнять удар битой играть в лапту. | | | | | 24.11 | | |
| 35 \* | | *Развивающие упр. на развитие ловкости.* Ловля бросок мяча. Игра. | | | Выполнять разминку направленную на развитие координации движения , скорости , бросков мяча .Играть в лапту.. | | | | | 25.11 | | |
| 36 | | Метание мяча в цель. Подвижная игра. | | | Выполнять разминку, направленную на развитие  элементов метания мяча в цель. Выполнять подвижные эстафеты и игры. | | | | | 26.11 | | |
| 37 | | Разметка для игры. Метание мяча. | | | Научится правилам игры в лапту, метать мяч в цель и на дальность. Играть в лапту. | | | | | 01.12 | | |
| 38 | | Метание мяча в цель. Подвижная игра. | | | Выполнять разминку, направленную на развитие элементов метания мяча в цель. Выполнять подвижные эстафеты и игры. | | | | | 02.12 | | |
| 39 | | **Удар битой,**  **подготов.упр. Игра.** | | | Выполнять разминку, направленную на развитие координации движения, скорости. Выполнять удар битой играть в лапту. | | | | | 03.12 | | |
| 40 \* | | ***Правила игры. Разметка для игры.*** Метание мяча. | | | Научится правилам игры в лапту , метать мяч в цель и на дальность. Играть в лапту | | | | | 08.12 | | |
| 41 \* | | *Комплекс упр. на развитие координации.* Ловля, бросок мяча. Игра. | | | Выполнять разминку направленную на развитие координации движения , скорости , бросков мяча .Играть в лапту.. | | | | | 09.12 | | |
| 42 | | Игра по упрощенным правилам.  ОРУ | | | Научится правилам судейства. Выполнять самостоятельно организацию игры.  Играть в лапту. | | | | | 10.12 | | |
| **2.2. Баскетбол. 12 часов.**  **Цель:** *обучение спортивной игре баскетбол.*  **Задачи:** 1.Обучить учащихся ведению мяча на месте и в движении.  2.Развивать физические качества посредством игры в баскетбол.  3.Воспитать чувство командного взаимопонимания в игре в мини-баскетбол.  познакомить с мерами безопасности при игре. | | | | | | | | | | | | |
| 43 \* | | *Техника безопасности. Ведение мяча* на месте шагом. | | | | Выполнять технику безопасности при игре в баскетбол. Научится выполнять разминку с баскетбольными мячами. Вести мяч на месте шагом. | | | | | 15.12 | |
| 44 | | **Передача мяча на месте, ведение шагом.** | | | | Выполнять разминку с баскетбольными мячами. Научится выполнять передачи, ведения. Играть в мини баскетбол. | | | | | 16.12 | |
| 45 | | **Ведение мяча бегом. Передача. Подвижная игра.** | | | | Выполнять разминку с баскетбольными мячами. Научится выполнять ведения мяча бегом, передачи ведения. Играть в мини баскетбол. | | | | | 17.12 | |
| 46 | | Ловля передача мяча в движении. | | | | Выполнять разминку с баскетбольными мячами. Научится выполнять ловлю – передачу мяча в движении мячами. Играть в мини баскетбол. | | | | | 22.12 | |
| 47 | | **Ведение и передача мяча в парах.** | | | | Выполнять разминку с баскетбольными мячами. Научится выполнять ведение– передачу мяча в парах. Играть в мини баскетбол. | | | | | 23.12 | |
| 48 \* | | *Броски мяча в корзину.* Ловля передача мяча в движении. | | | | Выполнять разминку с баскетбольными мячами. Научится выполнять ловлю – передачу мяча в движении мячами. Играть в мини баскетбол. | | | | | 24.12 | |
| 49 | | Бросок мяча в кольцо.  Подвижная игра. | | | | Выполнять разминку с баскетбольными мячами. Научится выполнять бросок мяча в кольцо. Играть в мини баскетбол. | | | | | 12.01 | |
| 50 | | Бросок мяча на дальность.Подвижная игра. | | | | Выполнять разминку с баскетбольными мячами. Научится выполнять бросок мяча в кольцо. Играть в мини баскетбол. | | | | | 14.01 | |
| 51 | | Ловля и передача меча в движении.  Подвижная игра. | | | | Выполнять разминку с баскетбольными мячами.  Научится выполнять бросок мяча в кольцо. | | | | | 19.01 | |
| 52 | | **Передача мяча на месте, ведение шагом.**  **Подвижная игра.** | | | | Выполнять разминку с баскетбольными мячами.  Научится выполнять передачи , ведения мяча на месте ,шагом. Играть в мини баскетбол. | | | | | 20.10 | |
| 53 | | **Ведение мяча бегом, передачи.**  **Подвижная игра.** | | | | Выполнять разминку с баскетбольными мячами.  Научится выполнять ведение мяча бегом, передачи, ведения. Играть в мини баскетбол. | | | | | 21.01. | |
| 54 \* | | *. Правила соревнований.Игра* | | | | Выполнять разминку с баскетбольными мячами. Научится выполнять ведение мяча бегом, передачи, ведения. Играть в мини баскетбол. | | | | | 26.01 | |
| **1.3. Лыжные гонки. 21 час.23.01**  **Цель:** *освоение техники лыжных ходов.*  **Задачи:** 1. Обучить основным строевым приемам. Научить технике скользящего шага с палками. Подъемам спускам с небольших склонов.  2. Развивать физические качества посредством занятий л/п..  3. Воспитывать волевые качества. | | | | | | | | | | | | |
| 55 \* | | *Техника безопасности при занятиях лыжами.*  Равномерное движение. | | Применять правила техники безопасности при занятиях лыжами. Значение занятий лыжными гонками. Для укрепления здоровья. Научится равномерно передвигаться на лыжах. | | | | | | | | 27.01 |
| 56 | | Передвижение скользящим шагом с палками. | | Применять правила поведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения скользящего шага на лыжах. | | | | | | | | 28.01 |
| 57 | | Повторение раннее изученных лыжных ходов. | | Отработать ранее изученные навыки, технику поворотов и переступания на лыжах. | | | | | | | | 02.02 |
| 58 | | Равномерное передвижение по учебному кругу. | | Научится правилам поведения занятий по лыжной подготовке , технику выполнения равномерного передвижения по учебному кругу на лыжах. | | | | | | | | 03.02 |
| 59 \* | | **Попеременный двухшажный ход.** | | применять правила поведения занятий по лыжной подготовке , технику выполнения  Попеременного двухшажного хода. | | | | | | | | 04.02 |
| 60 | | Равномерное передвижение на лыжах | | Применять правила поведения занятий по лыжной подготовке , технику выполнения ступающего шага на лыжах | | | | | | | | 09.02. |
| 61 | | Повторение раннее изученных ходов | | Отработать правила поведения занятий по лыжной подготовке , технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах  без палок | | | | | | | | 10.02 |
| 62 | | Равномерное передвижение по учебному кругу | | Научится технике равномерного передвижения на лыжах по учебному кругу. | | | | | | | | 11.02 |
| 63 | | **Передвижение скользящим шагом с палками.** | | Научится технике передвижения попеременного двухшажного хода.  Передвигаться по учебному кругу | | | | | | | | 16.02 |
| 64 \* | | **Подвижные эстафеты на лыжах.** | | Научиться технике поворотов и переступания на лыжах. Выполнять эстафеты на лыжах. | | | | | | | | 17.02 |
| 65 | | Равномерное передвижение на лыжах до 2х км. | | Выполнять правила поведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения равномерного передвижения на лыжах. | | | | | | | | 18.02 |
| 66 | | Спуски с гор с препятствиями.  Повороты. | | Выполнять технику поворотов и переступания на лыжах. Научиться подниматься елочкой и лесенкой. | | | | | | | | 24.02 |
| 67 | | Правила соревнований по л/п.  Эстафеты. | | Выполнять правила поведения занятий по лыжной подготовке, правила соревнований по лыжным гонкам.  Выполнять эстафеты. | | | | | | | | 25.02 |
| 68 | | Равномерное передвижение на лыжах до 1км на время. | | Выполнять правила поведения занятий по лыжной подготовке, технику передвижения на лыжах. | | | | | | | | 02.03 |
| 69 | | Передвижение скользящим шагом с палками | | Выполнять правила поведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения равномерного передвижения по учебному кругу. | | | | | | | | 03.03 |
| 70 | | **Равномерное передвижение скользящим шагом**  **спуск с гор.** | | Выполнять правила поведения занятий по лыжной подготовке, технику передвижения равномерного скользящего шага.  Передвижение по учебному кругу на лыжах, на дистанцию 1,5-2км. | | | | | | | | 04.03 |
| 71 | | Подъем и спуски с небольших склонов. | | Выполнять скользящий шаг на лыжах «Змейкой».  Выполнять повороты при спусках. | | | | | | | | 09.03 |
| 72 | | Спуски с гор. Торможение. Повороты. | | Научиться передвигаться с учебного склона с поворотами торможениями, остановками.  Передвигаться по учебному кругу до 2х км. | | | | | | | | 10.03 |
| 73 | | **Равномерное передвижение по учебному кругу от 1и 1,5км.** | | Выполнять. правила поведения занятий по лыжной подготовке , технику выполнения равномерного передвижения по учебному кругу на лыжах, на дистанцию 1,5-2км. | | | | | | | | 11.03 |
| 74 | | **Попеременный двухшажный ход. Спуски с гор.** | | Выполнять правила поведения занятий по лыжной подготовке , технику выполнения  попеременного двухшажного хода, и спуски с гор | | | | | | | | 16.03 |
| 75 \* | | *Прохождение контрольного отрезка на время 1 км.* | | Узнать, как проводятся занятия по лыжной подготовке | | | | | | | | 17.03 |
| * 1. **Гимнастика с основами акробатики. 18 часов.**   **Цель:** *освоение техники гимнастических элементов и элементов акробатики.*  **Задачи:** 1. Научить учащихся перестроениям, общеразвивающим упражнениям без предметов, висам, опорным прыжкам, кувыркам, лазанью по канату.  2. Развивать физические качества посредством занятий гимнастикой и элементами акробатики.  3. Воспитывать стремление к самостоятельному выполнению общерарвивающих упражнений. | | | | | | | | | | | | |
| 76 \* | | *Т.без-ти во время занятий гимнастикой.* Кувырок вперед , стойка на лопатках. | | | | | Применять технику безопасности. Выполнять комбинацию из разученных элементов , гимнастикой, кувырок вперед , стойка на лопатках. | | | | 18.03 | |
| 77 | | Стр.упр. перестроение в колоне из 1 в 2.Акр.упр. | | | | | Выполнять строевые команды. Размыкание и смыкание приставными шагами , перестроение в колоне из 1 в 2. | | | | 30.03 | |
| 78 \* | | ***Организующие команды.* Перестроения. Строевой шаг.** | | | | | Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения, строевой шаг. | | | | 31.03 | |
| 79 | | **Строевые упражнения. Комплекс с набивными мячами.** | | | | | Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения  Комплекс с набивными мячами. | | | | 01.04 | |
| 80 | | Висы согнувшись. Подъем переворотом. | | | | | выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять висы согнувшись. подъем переворотом. | | | | 06.04 | |
| 81\* | | Подъем переворотом с толчком. | | | | | Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения  подъем переворотом с толчком. | | | | 07.04 | |
| 82 | | Лазанье по шведской стенке, канату. Вис на руках. Эстафеты. | | | | | Выполнять строевые команды, лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять подвижные эстафеты. | | | | 08.04 | |
| 83 | | Кувырок вперед- назад слитно.  Подвижная игра. | | | | | Выполнять строевые команды ,играть в подвижные игры. Развивать скоростно- силовые качества. | | | | 13.04 | |
| 84 | | Подтягивание в висе лежа, согнувшись. Игра. | | | | | Выполнять строевые команды.  Выполнить тестирование, подтягивание в висе лежа. Играть в п/и. | | | | 14.04 | |
| 85 \* | | *Т/б при поднятии на высоту. Лазание по канату обучение хватам*.  Игра. | | | | | Выполнять строевые команды. Лазать по гимнастической стенке канату.  Выполнять подвижные эстафеты. | | | | 15.04 | |
| 86 | | **Перелазание через препятствие.**  **Конь, перекладина.** | | | | | Выполнять строевые команды. преодолевать полосу препятствий из гимнастических снарядов. | | | | 20.04 | |
| 87 | | **Полоса препятствий из гимнастических снарядов, опорный прыжок.** | | | | | Выполнять строевые команды. Преодолевать полосу препятствий из гимнастических снарядов. Ознакомиться с опорным прыжком. | | | | 21.04 | |
| 88 | | Ходьба шагом-бегом. Группировка перекат в упор присев. | | | | | Выполнять строевые команды. Выполнять стойку на лопатках. Перекат вперед в упор присев ОРУ. | | | | 22.04 | |
| 89 | | Кувырок в группировке. ОФП | | | | | выполнять комбинацию из разученных элементов , выполнять строевые упражнения | | | | 27.04 | |
| 90 | | Перекат вперед- назад в группировке. | | | | | Выполнять строевые команды.  Играть в подвижные игры с бегом, прыжками метанием. | | | | 28.04 | |
| 91 | | **Комбинация акробатических упражнений**. | | | | | Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | | | | 29.04 | |
| 92 \* | | *Комплекс упр. на развитие силы*. Канат. Лазание в три приема. | | | | | Выполнять строевые команды. Выполнять тестирование , подтягивание в висе, лежа.  Играть в п/и. | | | | 04.05 | |
| 93 | | **Строевые упражнения. Комплекс с набивными мячами**. | | | | | Выполнять комбинацию из разученных элементов , выполнять строевые упражнения. | | | | 05.05 | |
| * 1. **Легкая атлетика. 9 часов.**   **Цель:** *овладение техникой спринтерского бега, прыжкам, метаниям.*  **Задачи:** 1. Закрепить технику выполнения высокого старта.  2. Совершенствовать физические качества при занятиях л/а.  3. Воспитать морально-волевые качества посредством подвижных игр. | | | | | | | | | | | | |
| 94 \* | | *Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой*. Высокий старт. | | | | | Применять правила т.б.правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать 30м. | 11.05 | | | | |
| 95 | | **Равномерный бег 3-4 минуты.**  **Метание на дальность**. | | | | | Выполнять основные движения в метании. Метать мяч на дальность. | 12.05 | | | | |
| 96 | | Равномерный бег. Бег с ускорениями 30-50м | | | | | Выполнять бег с максимальной скоростью с низкого старта (30-50м). | 13.05 | | | | |
| 97 | | Прыжки в длину. Метание мяча. | | | | | [Выполнять прыжки в длину с разбега; метать мяч в вертикальную](#_Hlk397086311) сторону. | 18.05 | | | | |
| 98 | | **Прыжки в высоту. Метание на дальность.** | | | | | Отработать навыки прыжков в высоту с разбега. Метать мяч на дальность. | 19.05 | | | | |
| 99 | | Промежуточная аттестация. | | | | | Выполнять бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м). | 20.05 | | | | |
| 100 | | Равномерный бег. Бег с ускорениями 30-50м. | | | | | Отработать навыки бега с максимальной скоростью с низкого старта (30-50м) | 25.05 | | | | |
| 101 | | Прыжки в длину. Метание мяча. | | | | | Отработать навыки прыжков в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | 26.05 | | | | |
| 102\* | | **Бег 300 м. Эстафетный бег. *Закрепление физических качеств***. | | | | | Выполнять бег с максимальной скоростью с низкого старта (300м) | 27.05 | | | | |

**Материально-техническое обеспечение**

**Учебно-методическое обеспечение:**

1. Примерная программа основного общего образования по физической культуре;
2. Авторская программа «Физического воспитания», автор В.И. Лях
3. Учебник Физическая культура 1-4 классы

Под редакцией В.И.Лях

Издательство Москва: Просвещение, 2013г.

1. Методика физического воспитания, автор В.М. Качашкин, М.: Просвещение 2009 г.
2. Физкультура 5 класс, автор М.С. Блудилина, С.В. Емельянов, издательство «Учитель – АСТ» Волгоград 2005.

Оснащенность образовательного процесса учебным оборудованием для выполнения практических видов занятий, работ по физической культуре

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Раздел программы | № п/п | Оборудование | Оборудование | | Оснащенность  % |  |
| Наличие | Нормы |
| 4кл  На 1.09.  2020г  3чел. | Подвижные игры | 1 | Мяч набивной ( 1 кг ) | 10 шт. | 4 | 100 |
| 2 | Мяч малый ( теннисный ) | 15 шт. | 5 | 100 |
| 3 | Скакалка гимнастическая | 15 шт. | 5 | 100 |
| 4 | Мяч малый ( мягкий ) | 15 шт. | 5 | 100 |
| 5 | Палка гимнастическая | 20 шт. | 9 | 100 |
| 6 | Мячи баскетбольные | 16 шт. | 9 | 100 |
| 7 | Мячи футбольные | 8 шт. | 5 | 100 |
| 8 | Сетка для переноса и хранения мячей | 1 шт. | 1 | 100 |
| 9 | Ворота для мини-футбола | 2 шт. | 2 | 100 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 10 | Обруч гимнастический | 7 шт. | 5 | 100 |
| 11 | Маты гимнастические | 16 шт. | 5 | 100 |
| 12 | Комплект навесного оборудования или  Перекладина гимнастическая | 4 шт. | 4 | 100 |
| 13 | Стенка гимнастическая | 4 шт. | 4 | 100 |
| 14 | Канат для лазанья с механизмом крепления | 4 шт. | 4 | 100 |
| 15 | Скамейка гимнастическая жесткая | 6 шт. | 6 | 100 |
| 16 | Скамейка гимнастическая мягкая | 2 шт. | 2 | 100 |
| 17 | Конь гимнастический | 1 шт. | 1 | 100 |
| 18 | Бревно гимнастическое напольное | 1 шт. | 1 | 100 |
| Легкая атлетика | 19 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | 1 шт. | 1 | 100 |
| 20 | Флажки разметочные на опоре | 4 шт. | 4 | 100 |
| Лыжные гонки | 21 | Лыжи подростковые | 25 пар. | 9 | 100 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ ПЕРЕЧЕНЬ:**

1.Обязательный минимум содержания, определенный приказом от 5 марта 2004 г. N 1089

2.Методические письма о преподавании учебных предметов в условиях введения федерального компонента стандарта общего образования.

3. Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.