

Частное общеобразовательное учреждение «Прогимназия № 63  
открытого акционерного общества «Российские железные дороги»  
(ЧОУ Прогимназия № 63 ОАО «РЖД»)

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей начальных классов  
Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_/Н.В. Адеева

Протокол от 30.08.2024 г.

№ 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР  
ЧОУ Прогимназии №63  
ОАО «РЖД»

\_\_\_\_\_/В.И.Джангриян

«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ Прогимназии  
№63 ОАО «РЖД»

\_\_\_\_\_/М.А.Ломова

Приказ ОУ от «30» 08.2024 г. № 214

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре  
(предмет)

Уровень общего образования  
начальное общее образование

4 класс

на 2024/2025 учебный год

Рабочую программу составил(а):  
Ларюк И.В.,  
учитель ФЗК  
высшей категории

г. Батайск

2024 год

# 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Статус документа

Рабочая программа по Физической культуре на уровень начального общего образования для обучающихся 1–4-х классов ЧОУ Прогимназии №63 ОАО «РЖД» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (далее – ФОП НОО);
- приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (далее – ФГОС НОО );
- устава ЧОУ Прогимназия №63 ОАО «РЖД»;
- положения о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ЧОУ Прогимназия №63 ОАО «РЖД»;
- Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура».
- О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне” (ГТО) Указ Президента РФ от 25.03.2014г. №172
- Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне” (ГТО) Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 № 540

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания ЧОУ Прогимназии №63 ОАО «РЖД»

## 1.2. Цели и задачи обучения

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- развитие двигательных (координационных способностей);
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности, укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования сигналы, согласованности движений в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представление об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов определённым видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **1.3. Место предмета «Физическая культура в учебном плане**

Программа по физической культуре составлена с учётом общих целей изучения курса, определённых ФГОС НОО и отражённых в основной образовательной программе ЧОУ по предмету «Физическая культура» и рассчитана в 4 классе на 34 недели 2 часа в неделю - 68 часов. Программа в 4 классе будет реализована за 69 час, за счет расширения базового ядра.

### **1.4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы используются учебники, допущенные к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, приказом Минпросвещения от 21.09.2022 № 858:

- Лях В.И. Школа России. «Физическая культура» Учебник для учащихся 1 - 4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2019г.

Электронные образовательные ресурсы, допущенные к использованию при реализации образовательными организациями имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования приказом Минпросвещения от 02.08.2022 № 653:

- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru);
- Российская электронная школа (resh.edu.ru);
- «Новая начальная школа 1–4»;
- Образовательный ресурс «Начальная школа»;
- «Учи. ру» — интерактивная образовательная онлайн-платформа (uchi.ru);

## 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

**Лёгкая атлетика.** Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры в России.

Развитие национальных видов спорта в России.

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка» на месте.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**В циклических и ациклических локомоциях:** правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать 30 и 60 метров по дорожке стадиона, бегать в равномерном темпе 6 минут, стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на маты на обе ноги; прыгать в высоту с разбега 3-5 шагов; прыгать с поворотами на 180 градусов.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать небольшие предметы и мячи весом до 150 грамм на дальность с места; метать малым мячом в цель.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** ходить, бегать, прыгать при изменении длины, частоты и ритма; принимать основные положения и осуществлять движения рук и ног, туловища без предметов и с предметами (большими и малыми мячами, обручами, гимнастическими палками); лазать по гимнастической скамейке, гимнастической стенке, канату и др. слитно выполнять кувырок вперёд; ходить по бревну высотой 20 см. с выполнением поворотов, с упором присев; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд.

**В подвижных играх:** уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстоянии 5 метров, ловля, ведение, броски;

**Физическая подготовленность:** показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей (таблица).

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, применять подвижные игры, рекомендованные для начальной школы и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья;

**Способы спортивной деятельности:** осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта по упрощённым правилам.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, быть честным и дисциплинированным.

### 3. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

#### Формирование универсальных учебных действий.

Универсальный характер учебных действий (личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД) проявляется в том, что они носят надпредметный, метапредметный характер. Обеспечивают целостность общекультурного, личностного и познавательного развития и саморегуляции личности.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

**Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:** умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:** характеризовать явления (действия, поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, дружбы и толерантности; обеспечить защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; анализировать и объективно результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность. Рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами освоения учащимися содержания программы физической культуры являются следующие умения:** планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять, познавать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой деятельности; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:**

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и

- спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
  - демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
  - демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
  - демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
  - выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
  - выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**Знать и иметь представление:**

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- о профилактике нарушений осанки и поддержании достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия.

**Демонстрировать:**

- скоростные физические качества (бег 60м.);
- силовые физические качества (подтягивания в висе лёжа, отжимания);
- скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места);
- физическое качество выносливость (бег 1000м.);
- координационные качества (челночный бег 3х10м).
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, предусмотренные Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,4	5,5-6,5	6,6	5,9	5,9-6,5	6,6

Челночный бег 3x10 м (сек)	8,6	8,7-9,8	9,9	9,1	9,2-10,3	10,4
Бег 1000 м	5,00	5,01-8,00	8,01	5,30	5,31-8,30	8,31
Подтягивания (кол-во раз)	7	6-4	3	18	17-9	8
Прыжок в длину с места (см)	165	155	135	150	130	110
Пресс за 30 сек (раз)	13	11	10	17	16	14
Метание мяча с места 150 г	30	25	20	20	18	15
Приседания за 1 мин.	44	42	40	42	40	38
Скакалка за 1 мин.	60	40	20	80	60	40
Наклон вперед сидя на полу	10	9-5	3	12	11-6	5

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-11 лет					
		Мальчики			Девочки		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
	Бег на 30 м (сек)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	3	22	5	7	13
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							

7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8	Челночный бег	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6

#### 4. Тематическое планирование:

№	Наименование раздела и тем	Деятельность учителя с учетом программы воспитания.	Количество часов 4 класс	Количество контрольных часов
1.	Основы знаний о физической культуре.	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; дать оценку поведение человека с точки зрения здорового образа жизни. побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;</p> <p>устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности.</p>	В течении года	

		<p>Воспитание культуры общения на уроке.</p> <p>Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение.</p> <p>Давать знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта;</p> <p>реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов,</p>		
2.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка.	<p>Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность;</p> <p>Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	32	11

		<p>Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности. Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим и девочкам.</p>		
3.	Гимнастика с элементами акробатики.	<p>Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту.;привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости;</p> <p>Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и само страховку во время занятий;научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	16	5

4.	Подвижные игры с элементами спортивных игр:		21	5
	Баскетбол:	<p>Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях .</p> <p>Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>		
	Волейбол:	<p>Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить</p>		

		<p>выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях .</p> <p>Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>		
	Футбол:	<p>Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях .</p> <p>Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>		
	Всего:		69	21

#### 4. Календарно-тематическое планирование «Физическая культура» 4 класс

№ п/п	№ у/р	Дата		Тема урока	Д/З
		План	Факт		
<b>1 четверть</b>					
<b>Лёгкая атлетика (16 ч)</b>					
1	1	04.09		Т.Б.Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра "Пустое место". Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	Упражняться в скоростном беге
2	2	06.09		Т.Б.Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (30 м). Челночный бег 3x10. Игра "Белые медведи". Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Упражняться в скоростном беге
3	3	11.09		Т.Б.Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Челночный бег 3x10. Игра "Белые медведи". Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Упражняться в скоростном беге
4	4	13.09		Т.Б.Ходьба через несколько препятствий. Тест- Бег с максимальной скоростью (30 м). Игра "Команда быстроногих". Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Упражняться в скоростном беге
5	5	18.09		Т.Б.Тест-Бег на результат ( 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра "Смена сторон". Понятия "эстафета", "старт", "финиш"	Отработать технику челночного бега
6	6	20.09		Т.Б.Тест -Челночный бег 3x10. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Третий лишний»	Упражняться в технике прыжка с места
7	7	25.09		Т.Б.Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра "Гуси лебеди". Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	Упражняться в технике прыжка с места
8	8	27.09		Т.Б.Прыжок в длину с разбега. Тест-Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра "Лиса и куры". Развитие скоростно-силовых качеств.	Упражняться в технике прыжка с места
9	9	02.10		Т.Б.Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра "Прыгающие воробушки". Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	Отработать технику многоскоков
10	10	04.10		Т.Б.Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра "Попади в мяч". Развитие скоростносиловых качеств. Правила соревнований в метании	Упражняться в метании малого мяча
11	11	09.10		Т.Б.Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра "Кто дальше бросит". Развитие скоростно-силовых качеств. Современные Олимпийские движения	Упражняться в метании малого мяча

12	12	11.10		Т.Б.Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра "Кто дальше бросит". Развитие скоростно-силовых качеств. Современные Олимпийские движения	Упражняться в метании малого мяча
13	13	16.10		Т.Б.Бег 4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70м, ходьба - 100м). Игра "Салки на марше". Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Упражняться в беге на выносливость
14	14	18.10		Т.Б.Кросс 1000 м по пересеченной местности. Игра "Салки на марше". Развитие выносливости	Упражняться в беге на выносливость
15	15	23.10		Т.Б.Бег 6 мин – учет. Игры "Наступление", "Метко в цель". Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Упражняться в беге на выносливость
16	16	25.10		Т.Б.Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ с мячами. Игры "Наступление", "Метко в цель". Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Упражняться в преодолении препятствий.
<b>2 четверть</b>					
<b>Гимнастика с элементами акробатики (16 ч)</b>					
18	1	06.11		Т.Б.Выполнение команд "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "Реже", "На первый-второй рассчитайся!". Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра "Что изменилось?". Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Упражняться в перекатах и группировках
19	2	08.11		Т.Б.Выполнение команд "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "Реже", "На первый-второй рассчитайся!". Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра "Что изменилось?". Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед
20	3	13.11		Т.Б.Выполнение команд "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "Реже", "На первый-второй рассчитайся!". Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра "Что изменилось?". Развитие координационных способностей	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.
21	4	15.11		Т.Б.Выполнение команд "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "Реже", "На первый-второй рассчитайся!". Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра "Что изменилось?". Развитие координационных способностей	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.
22	5	20.11		Т.Б.Выполнение команд "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "Реже", "На первый-второй рассчитайся!". Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра "Совушка". Развитие координационных способностей	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на

					лопатках. Мост из положения лежа на спине
23	6	22.11		Т.Б.Выполнение команд "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "Реже", "На первый-второй рассчитайся!". Тест-Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра "Западня". Развитие координационных способностей	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.
24	7	27.11		Т.Б.Выполнение команд "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "Реже", "На первый-второй рассчитайся!". Тест-Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра "Западня". Развитие координационных способностей	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.
25	8	29.11		Т.Б.Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра "Маскировка в колоннах". Развитие силовых способностей	Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами.
26	9	04.12.		Т.Б.Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра "Маскировка в колоннах". Развитие силовых способностей	Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами.
27	10	06.12.		Т.Б.Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра "Космонавты". Развитие силовых способностей	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.
28	11	11.12.		Т.Б.Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Тест- Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра "Отгадай, чей голосок". Развитие силовых способностей	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.
29	12	13.12.		Т.Б.Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Тест- Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра "Отгадай, чей голосок". Развитие силовых способностей	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.
30	13	18.12.		Т.Б.Передвижение по диагонали, противоходом, "змейкой". ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра "Посадка картофеля". Развитие координационных способностей	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).

31	14	20.12.		Т.Б.Передвижение по диагонали, противходом, "змейкой". ОРУ. Тест- Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра "Посадка картофеля". Развитие координационных способностей	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).
32	15	25.12.		Т.Б.Передвижение по диагонали, противходом, "змейкой". ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра "Не ошибись". Развитие координационных способностей	акробатическая полоса
33	16	27.12		Т.Б.Акробатическая полоса препятствий.	
<b>3 четверть</b>					
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (21 ч)</b>					
34	1	10.01		Т.Б.Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра "Гонка мячей по кругу". Развитие координационных способностей	<b>упражняться:</b> Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.
35	2	15.01		Т.Б.Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра "Гонка мячей по кругу". Развитие координационных способностей	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.
35	3	17.01		Т.Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра "Передал- садись". Развитие координационных способностей Тест	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит).
36	4	22.01		Т.Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра "Мяч- среднему". Развитие координационных способностей	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит).
37	5	24.01		Т.Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра "Борьба за мяч". Развитие координационных способностей	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит).
38	6	29.01		Т.Б.Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра "Гонка мячей по кругу". Развитие координационных способностей Тест	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди
39	7	31.01		Т.Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра "Мяч- среднему". Развитие координационных способностей	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди

40	8	05.02		Т.Б.Обучение удару ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Игра в футбол.	отработать удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень
41	9	07.02		Т.Б.Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную цель. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	Отработать удар ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную цель
42	10	12.02		Т.Б.Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча. Игра «Футбол».	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.
43	11	14.02		Т.Б.Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную цель. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Тест	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.
44	12	19.02		Т.Б.Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Игра «Мяч в стенку»	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.
45	13	21.02		Т.Б.Нижняя подача мяча. ОРУ. СБУ. Игра «Полёт мяча»	Нижняя подача мяча.
46	14	26.02		Т.Б.Верхняя подача мяча. ОРУ. СБУ. Игра «Передачи капитану»	Верхняя подача мяча
47	15	28.02		Т.Б.Передача мяча в парах. ОРУ. СБУ. Игра «Бег за мячом»	Передача мяча в парах
48	16	05.03		Т.Б.Передача мяча в парах. ОРУ. СБУ. Игра «Бег за мячом»	Передача мяча в парах
49	17	07.03		Т.Б.Передача мяча в тройках. ОРУ. СБУ. Игра «Волейбольные салочки» Тест	Передача мяча в тройках
50	18	12.03		Т.Б.Перемещение на поле. ОРУ. СБУ. Игра «Попробуй, унеси» Тест	Передача мяча в тройках
51	19	14.03		Т.Б.Приём и передача мяча. ОРУ. СБУ. Игра «Сумей принять»	Приём и передача мяча.
52	20	19.03		Т.Б.игра «Пионербол»	Приём и передача мяча.
53	21	21.03		Т.Б.игра «Пионербол»	

**4 четверть**  
**Лёгкая атлетика (16 ч)**

54	1	02.04		Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70 м, ходьба-100 м). Игра "Салки на марше". Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Чередование бега и ходьбы
55	2	04.04		Т.Б.Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70 м, ходьба-100 м). Игра "Салки на марше". Развитие выносливости	Чередование бега и ходьбы
56	3	09.04		Т.Б.Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-90 м). Игра "Волк во рву". Развитие выносливости	Преодоление препятствий.
57	4	11.04		Т.Б.Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра "Белые медведи". Развитие скоростных способностей	Встречная эстафета
58	5	16.04		Т.Б.Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра "Эстафета зверей". Развитие скоростных способностей	Встречная эстафета
59	6	18.04		Т.Б.Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Тест- Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра "Эстафета зверей". Развитие скоростных способностей	Бег с максимальной скоростью
60	7	23.04		Т.Б.Тест - Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра "Смена сторон"	Бег с максимальной скоростью
61	8	25.04		Т.Б.Челночный бег 3x10. Прыжок в длину с места. Многоскоки Игра "Гуси-лебеди". Развитие скоростно-силовых качеств	Челночный бег 3x10
62	9	30.04		Т.Б. Челночный бег – тест. Прыжок с места. Многоскоки. Игра "Прыгающие воробушки". Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок с места.
63	10	07.05		Т.Б.Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки Игра "Гуси-лебеди". Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок в длину с разбега
64	11	14.05		Т.Б.Прыжок в длину с разбега. Тест-Прыжок в длину с места. Многоскоки Игра "Гуси-лебеди". Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок в длину с разбега
65	12	16.05		Т.Б.Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра "Прыгающие воробушки". Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания
66	13	21.05		Т.Б.Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания – учет.. Многоскоки. Игра "Прыгающие воробушки". Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания
67	14	23.05		Т.Б.Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра "Зайцы в огороде". Развитие скоростно-силовых качеств	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние

68	15	28.05		Т.Б.Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние – тест. Метание набивного мяча. Игра "Зайцы в огороде". Развитие скоростно-силовых качеств	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние
69	16	30.05		Т.Б. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра "Дальние броски". Развитие скоростно-силовых качеств	

## 5. Оценочные материалы.

С целью совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, их приобщения к регулярным занятиям физической культурой с учетом физиологических особенностей их развития, рекомендуется осуществлять дифференцированный подход к учету достижений, учащихся на уроках физической культуры (письмо Минобразования России от 31.10.2003г. № 13-51-263/123)

При проведении занятий использовать методические рекомендации Министерства образования и науки РФ № МД-583/19 ОТ 30.05.2012г. Успеваемость учащихся, *отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной* медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны.

При оценивании по физической культуре учащихся, отнесенных к *специальной медицинской группе «А»*, рекомендуется сделать акцент на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. Положительная оценка по физической культуре может быть выставлена как при наличии самых незначительных положительных изменений в физических возможностях, так и при наличии факта регулярного посещения занятий по физической культуре, проявленной старательности при выполнении упражнений.

Итоговая оценка по физической культуре обучающимся *в специальной медицинской группе «А»* выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

Обучающиеся *специальной медицинской группы «Б»* на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические умения и навыки» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию.

Учащимся, освобожденным от уроков физической культуры дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

№	Содержание контрольного материала	Дата.
1	Т.Б.Ходьба через несколько препятствий. Тест- Бег с максимальной скоростью (30 м). Игра "Команда быстроногих". Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	
2	.Б.Тест-Бег на результат ( 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра "Смена сторон". Понятия "эстафета", "старт", "финиш"	
3	Т.Б.Тест -Челночный бег 3x10. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Третий лишний»	
4	Т.Б.Прыжок в длину с разбега. Тест-Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра "Лиса и куры". Развитие скоростно-силовых качеств.	
5	Т.Б.Бег 6 мин – учет. Игры "Наступление", "Метко в цель". Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	
6	Т.Б.Выполнение команд "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "Реже", "На первый-второй рассчитайся!". Тест- Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на 1 спине. ОРУ. Игра "Западня". Развитие координационных способностей	
7	Т.Б.Выполнение команд "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "Реже", "На первый-второй рассчитайся!". Тест- Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на 1 спине. ОРУ. Игра "Западня". Развитие координационных способностей	
8	Т.Б.Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Тест- Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра "Отгадай, чей голосок". Развитие силовых способностей	
9	Т.Б.Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Тест- Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре	

	на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра "Отгадай, чей голосок". Развитие силовых способностей	
<b>10</b>	Т.Б.Передвижение по диагонали, противходом, "змейкой". ОРУ. Тест-Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра "Не ошибись". Развитие координационных способностей	
<b>11</b>	Т.Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра "Передал- садись". Развитие координационных способностей Тест	
<b>12</b>	Т.Б.Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра "Гонка мячей по кругу". Развитие координационных способностей Тест	
<b>13</b>	Т.Б.Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную цель. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Тест	
<b>14</b>	Т.Б.Передача мяча в тройках. ОРУ. СБУ. Игра «Волейбольные салочки» Тест	
<b>15</b>	Т.Б.Перемещение на поле. ОРУ. СБУ. Игра «Попробуй, унеси» Тест	
<b>16</b>	Т.Б.Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Тест- Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра "Эстафета зверей". Развитие скоростных способностей	
<b>17</b>	Т.Б.Тест-Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра "Смена сторон"	
<b>18</b>	Т.Б. Челночный бег – тест. Прыжок с места. Многоскоки. Игра "Прыгающие воробушки". Развитие скоростно-силовых качеств	
<b>19</b>	Т.Б.Прыжок в длину с разбега. Тест-Прыжок в длину с места. Многоскоки Игра "Гуси-лебеди". Развитие скоростно-силовых качеств	
<b>20</b>	Т.Б.Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания – учет.. Многоскоки. Игра "Прыгающие воробушки". Развитие скоростно-силовых качеств	
<b>21</b>	.Б.Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние – тест. Метание набивного мяча. Игра "Зайцы в огороде". Развитие скоростно-силовых качеств	

