

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Управление образования администрации муниципального образования Оренбургский район

МБОУ "Дедуровская СОШ"

РАССМОТРЕНО

МО физических и
эстетических дисциплин

Руководитель МО

Цыбулина И.В..

Протокол №1

от "19" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Иванова Т.П.

Протокол №1

от "19" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Баженова Н.И.

Приказ №200

от "22" августа 2022 г.

X

Н.И.Баженова
Директор

**АДАптированная рабочая программа
начального общего образования
Учебного предмета**

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для 4 класса образовательных организаций)

2022г.

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с УО разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1598), Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе авторской Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В. И. Ляха и Л.Ю. Патрикеев. – М.: Просвещение, 2011. УМК: В.И. Лях «Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений. 1- 4 классы. – М.: Просвещение, 2013, рекомендован МО РФ. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутри предметных связей, логики и возрастных особенностей младших школьников.

Адаптированная рабочая программа дает условное распределение учебных часов по разделам курса.

Цель: 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 способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи:

- укреплять здоровье, улучшать осанку, осуществлять профилактику плоскостопия, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры; овладеть школой движений;
- развивать координационные (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способности;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни;
- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявлять предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

2. Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей

направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность. Формы организации учебных занятий характеризуются разнообразными уроками физической культуры с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями. Основным видом учебной деятельности на уроках физической культуры в начальной школе является игровая деятельность. Физическая культура для обучающихся с задержкой психического развития – это общеобразовательная программа, адаптированная для обучения данной категории обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

На изучение физической культуры в начальной школе выделяется 68 часа в 4 классах (2 ч в неделю, 34 учебные недели).

4. Описание ценностных ориентиров учебного предмета.

Ценность жизни - признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе. Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства. Ценность человека, как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье. Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви. Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания. Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества. Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния

нормального человеческого существования. Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек. Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям. Ценность гражданственности - осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства. Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству. Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур

5. Планируемые результаты:

4 класс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности; формирование уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

4 класс

Основы знаний о физической культуре (В процессе урока)

- Организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, история появления мяча и футбола, понятия зарядка и физкультминутка, гимнастика и ее значение в жизни человека.

Подвижные игры 12 часов

- Подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «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», «Анти вышибалы», «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», спортивная игра футбол.

Гимнастика с элементами акробатики 16 часов

- 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, стойка 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, станции круговой тренировки, лазание по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыжки в скакалку самостоятельно и в тройках, обруч, гимнастический мостик, разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами.

Легкоатлетические упражнения 20 час

- Бег 30 и 60 м на время, челночный бег, метание мешочка на дальность и мяч на точность, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, прохождение полосы препятствий, броски набивного мяча способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, бег дистанции 1000 м, передача эстафетной палочки.

Кроссовая подготовка 16 час

- Освоение техники бега в равномерном темпе. Чередование ходьбы с бегом. Упражнения на развитие выносливости. Бег 1 км.

Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола 4 часа

- Пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, броски по воротам, броски и ловля мяча самостоятельно и в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо различными способами,

Формы и методы контроля.

4 класс

- Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- Тестирование челночного бега 3x10м.
- Тестирование бега на 60 м с высокого старта.
- Тестирование метания мешочка на дальность.
- Тестирование метания малого мяча на точность
- Прыжки в длину с разбега.
- Тестирование прыжка в длину с места.
- Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».
- Кроссовая подготовка Кросс 1 км.
- Тестирование подтягиваний и отжиманий.
- Тестирование подъема туловища из положения лежа.
- Контрольный урок по опорному прыжку.

- Тестирование вися на время.
- Тестирование наклона вперед из положения стоя.

- Контрольный урок по футболу.
- Броски мяча в корзину.
- Передача мяча через волейбольную сетку.
- Бросок мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии.
- Контрольный урок по волейболу.
- Тестирование прыжка в длину с места.
- Тестирование метания малого мяча на точность.
- Тестирование метания мешочка на дальность.
- Тестирование подъема туловища из положения лёжа.
- Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- Тестирование челночного бега 3x10 м.
- Бег 1000 м.
- Кроссовая подготовка

Контрольное упражнение (тест) Возраст, лет Уровень

	Мальчики			Девочки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1. Бег 30 м,	с 7	7,5 и 7,3-6,2	5,6 и 7,6 и 7,5-6,4	5,8 и 8	9 10 более 7,1	6,8 6,6 7,0-6,0 6,7-5,7 6,5-5,6 менее 5,4 5,1 5,0 более 7,3
	7,0 6,6 7,2-6,2	6,9-6,0 6,5-5,6	менее 5,6 5,3 5,2			
2. Челночный бег 3X10 м,	с 7	8 9 10 11,2 и более	10,4 10,2 9,9 10,8-	10,3 10,0-9,5 9,9-9,3 9,5-9,0 9,9 и менее	9,1 8,8 8,6 11,7 и более	11,2 10,8 10,4 11,3- 10,6 10,7- 10,1 10,3-9,7 10,0-9,5 10,2 и менее 9,7 9,3 9,1 3
3. Прыжок в длину с места, см	7 8 9 10 100 и менее	110 120 130 115-135 125-145 130-150 140-160 155 и более	165 175 185 90 и менее	100 110 120 110-130 125-140 135-150 140-155 150 и более	155 160 170	
4. Выносливость 6-минутный бег, м	7 8 9 10 700 и менее	750 800 850 730-900 800-950 850- 1000 900- 1050 1100 и более	1150 1200 1250 500 и менее	550 600 650 600-800 650-850 700-900 750-950 900 и более	950 1000 1050	
5. Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10 1 и менее	1 2 3-5 3-5 3-5 4-6 9 и более	7,5 7,5 8,5 2 и менее	2 2 3 6-9 6-9 6-9 7-10 11,5 и более	12,5 13,0 14,0	
6. Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)						
на низкой перекладине	из 7 8 9 10 7 8 1 1 1 1 2-3 2-3 3-4 3-4 4 и выше	4 5 5 2 и ниже	3 3 4 4-8 6-10 7-11			
вися лежа, кол-во раз (девочки)	9 10					

Сводная таблица оценочных нормативов уровня физической подготовки 3-4 классов

№ Нормативы уровня физической подготовки мальчики	девочки					
	О ц е н к а			О ц е н к а		
	5	4	3	5	4	3
1 Бег 30 метров. (в секундах)	5,9	6,2	6,4	6,0	6,4	6,6

2 Бег 1000 метров, (в минутах, секундах)	4,40	5,37	5,5 0	5,2 3	6,2 3	7,4 6
3 Бег 1500 метров Без учёта времени						
4 Челночный бег 3 X 10 метров. (в секундах)	8,8	9,9	10, 2	9,1	10, 4	10, 8
5 Прыжок в длину с места. (в сантиметрах)	171	141	110	155	128	105
6 Прыжок в длину с разбега (сантиметрах)	270	200	150	230	170	130
7 Прыжки со скакалкой (60 секунд)	50	40	20	80	50	30
8 Метание малого мяча 150 грамм, на дальность. (в метрах, сантиметрах)	22	20	16	15	12	10
9 Бросок набивного мяча, 1 кг. сидя ноги врозь, двумя из-за головы. (в метрах, сантиметрах)	3,5	3,00	2,5	3,5	3,0 0	2,5
10 Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за головой. (за 30 секунд, количество раз).	25	18	11	20	15	9
11 Подтягивание на перекладине, вис хват сверху (количество раз)	4	3	1	10	8	5
12.Поднимание прямых ног до 90 , из вися спиной к гимнастической стенке, хватом снизу. (количество раз)	9	5	10	8	5	
13 Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу.(количество раз)	20	15	8	12	8	4
14 Наклон туловища, сидя на полу ноги врозь (30 см.) (в сантиметрах)	10	6	5	12	7	4
15 Баскетбол - Передача мяча двумя от груди в парах (за 20 секунд, количество раз)	13	10	5	12	9	4
16 Броски в корзину (10 бросков, количество раз)	5	4	2	5	4	2
17 Два шага бросок в корзину По технике исполнения Волейбол (пионербол)						

Таблица тематического распределения часов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Класс
1.	Обязательная часть	68	4
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	16	
1.3	Легкоатлетические упражнения	20	
1.4	Кроссовая подготовка	16	
1.5	«Подвижные игры»	16	

ИТОГО: 68 часов.

Календарно – тематическое планирование
Класс 4

№	Тема. Содержание урока	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	Т.Б. на уроках физической культуры. Организационно-методические указания. Ходьба и бег, ходьба с разным положением рук. ОРУ.	1	02.09.22	
2	Бег с заданным темпом и скоростью. Подвижная игра «Смена сторон» Построение ходьба Повороты на месте ОРУ	1	05.09.22	
3	Бег на скорость 30,60 м. Подвижная игра «Кот и мыши» ОРУ с предметами	1	09.09.22	
4	ВПМ Прыжки в длину с места Подвижные игры, «Салки - дай руку» «Перестрелка»	1	12.09.22	
5	Прыжки в длину с места Прыжки со скакалкой Прыжки .ОРУ.	1	16.09.22	
6	Метание теннисного мяча на дальность. Повороты на месте Ознакомление с техникой метания мяча.	1	19.09.22	
7	Метание теннисного мяча на дальность Подвижные игры» Точно в цель»	1	26.09.22	
8	Бросок теннисного мяча на дальность. Сбивание кегли.	1	29.09.22	
9	Упражнения с набивным мячом (1 кг) Броски из разных положений.	1	30.09.22	
10	Равномерный бег с ходьбой Подвижная игра «Ловишки» ОРУ.	1	03.10.22	
11	Равномерный бег с чередованием ходьбы. Подвижная игра «Салки на	1	07.10.22	

	марше». Ходьба 200 метров.			
12	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Собачка». ОРУ.	1	10.10.22	
13	ВПМ Равномерный бег в чередовании с ходьбой . Подвижные игры «Штурм», «Салки с домиками».	1	14.10.22	
14	Равномерный бег с чередование ходьбы.500м. ОРУ	1	17.10.22	
15	Равномерный бег с чередование ходьбы1000м. Подвижная игра «На буксире». ОРУ.	1	21.10.22	
16	ВПМ Равномерный бег с чередование ходьбы.1000метров Подвижная игра «Вышибалы». ОРУ	1	24.10.22	
17	Равномерный бег с чередованием ходьбы.500м. ОРУ с предметами.	1	28.10.22	
18	Закрепление изученного материала Учет Кросс1000м			
19	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнение в равновесии. ОРУ.	1		
20	ВПМ Акробатика. Строевые упражнения. Упражнение в равновесии. Подвижные игры «Командные хвостики», «Ловишки».ОРУ.	1		
21	Висы на перекладине. ОРУ. Висы.	1		
22	Висы на гимнастической стенке.	1		
23	ВПМ Акробатика . Подвижные игры «Перестрелка» Ходьба по прямой линии	1		
24	Висы на перекладине Висы. ОРУ.	1		
25	Висы на гимнастической стенке Висы. ОРУ	1		
26	ВПМ Висы с подниманием прямых ног Подвижная игра» Вышибалы через сетку». ОРУ.	1		
27	Висы Держание угла на 90 Подвижные игры «Салки и мяч» Висы. Подвижная игра «Салки и мяч» ОРУ.	1		
28	Висы. Подвижные игры «Пионербол» отжимание от пола Вис. ОРУ	1		
29	ВПМ Акробатика Подвижные игры «Пионербол». Стойка на лопатках.	1		
30	Акробатика Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Изучение стойки на голове .ОРУ.	1		

31	ВПМ Перелазание на гимнастической стенке Подвижные игры «Волк во рву».	1		
32	Висы на перекладине. Лазание и перелазание на гимнастической стенке	1		
33	ВПМ Прыжки со скакалкой Подвижная игра ОРУ. Прыжки в скакалку	1		
34	Прыжки в скакалку. ОРУ.	1		
35	Подвижные игры «Вышибалы», «Перейди болото» Эстафеты с Обручами. ОРУ.	1		
36	Подвижные игры «Ручеек» «Собачка». ОРУ.	1		
37	Подвижные игры «Попрыгунчики», «Вороны и воробьи», «Шмель» Упражнения с мячами.	1		
38	Подвижные игры «Пятнашки» «Успей убрать»	1		
39	Подвижные игры «Удочка» «Шмель». ОРУ.	1		
40	Подвижные игры «Огонь земля вода» «Номера». ОРУ.	1		
41	Подвижные игры « Болото» «Удочка» ОРУ.	1		
42	ВПМ Подвижные игры «Бегуны и прыгуны» ОРУ	1		
43	Подвижные игры «Море волнуется» ОРУ.	1		
44	ВПМ Подвижные игры «Прыжки через обруч» Подвижные игры с обручем. ОРУ.	1		
45	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте. ОРУ.	1		
46	Подвижные игры «Точно в цель, Вышибалы»	1		
47	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Подвижная игра «Совушка».	1		
48	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Подвижная игра «Пионербол»	1		
49	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. П.игра «Салки с домиками»	1		
50	Бег по пересеченной местности. Подвижные игры «Собачка», «Чей голос?» ОРУ.	1		
51	Равномерный бег с чередование ходьбы.500м. Равномерный бег с	1		

	чередованием ходьбы. ОРУ			
52	Равномерный бег с чередованием ходьбы.500м. Равномерный бег с чередованием ходьбы. ОРУ	1		
53	Равномерный бег с чередованием ходьбы1000м. Подвижная игра «На буксире». ОРУ.	1		
54	ВПМ Равномерный бег с чередованием ходьбы.1000метров Подвижная игра «Вышибалы». ОРУ	1		
55	Закрепление изученного материала Учет Кросс1000м	1		
56	Передвижение по пересеченной местности. Упражнения с обручем.	1		
57	Передвижение по пересеченной местности. Упражнения с гимнастической палкой.	1		
58	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Передача эстафетной палочки по этапам .	1		
59	Тестирование прыжка в длину с места Эстафеты с передачей мяча.	1		
60	Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Футбол.	1		
61	ВПМ Тестирование подъема туловища за 30с. Подвижная игра в пионербол на песке.	1		
62	Техника метания мяча на точность. ОРУ	1		
63	Тестирование метания малого мяча на точность. Метание мяча в цель	1		
64	Техника прыжка, в длину согнув ноги.	1		
65	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1		
66	Тестирование челночного бега 3*10м. ОРУ.	1		
67	Метание мяча в цель.	1		
68	ВПМ Техника метание мяча на дальность. Эстафеты с мячами.	1		

Материально техническое обеспечение образовательного процесса: Библиотечный фонд: стандарт начального общего образования по физической культуре; примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1—4 классы); рабочие программы по физической культуре; учебники и пособия, которые входят в предметную линию ссоов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.); формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость). **Демонстрировать:** Физические способности

Физические упражнения Мальчики Девочки

Скоростные Бег 30м с высокого старта (с) 6.5 7.0

Прыжок в длину с места (см) 130 125

Сгибание туловища в висе лежа (кол-во раз)

К выносливости Кроссовый бег 1000м. (мин.с) 6.00 6.10

К координации Челночный бег 3*10 м, с 11,0 11,5 6

Содержание учебного предмета