

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КАРГАПОЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Н. Ф. МАХОВА»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ «КСОШ  
им. Героя Советского Союза Н.Ф. Махова»

  
Л.Н. Федотова

«30» сентября 2021 г.

**Адаптированная рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
обучающихся с тяжелыми нарушениями речи  
(вариант 5.1.)  
4 класс  
2021 – 2022 уч.год**

Р.П. КАРГАПОЛЬЕ

**Рабочая программа по физической культуре для обучающихся с ТНР (вариант 5.1) разработана на основе следующих нормативных документов:**

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям обучения и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (с изм. от 29.06.2011, 25.12.2013, 24.11.2015);
- СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным образовательным программам для обучающихся с ОВЗ», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО), утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373 (с изм. от 26.10.2010, 22.09.2011, 18.12.2012, 29.12.2014, 18.05.2015, 31.12.2015)
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждён приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014г. № 1598;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с ТНР, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол 4/15 от 22.12.2015).
- Примерные рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников системы «Школа России», автор В.И. Лях, 1—4 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций– М.: Просвещение, 2019.

### **Пояснительная записка**

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- - *укрепление здоровья* школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- - *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- - *формирование общих представлений* о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- - *развитие интереса* к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- - *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- Программа обучения физической культуре **направлена на:**
  - реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями;
  - реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
  - соблюдение дидактических принципов «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 материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической 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.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в начальной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 270 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №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».

Программный материал усложняется каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в школе, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное – воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод. В связи с этим, учитывая рекомендации Примерной программы и региональные особенности на раздел «Льжные гонки» отводится 75 часов, для углубленного освоения содержания раздела «Подвижные игры» - 99 часов, для освоения раздела «Легкая атлетика» - 93 часа.

33 часа, отведенные на изучение раздела «Плавание» распределены в раздел «Легкая атлетика» и «Подвижные игры». В Примерной программе программный материал раздела «Плавание» был направлен на развитие физического качества выносливость. В рабочей программе это компенсируется за счет введения двигательных действий, направленные на развитие выносливости в программный материал раздела «Легкая атлетика».

Программный материал раздела «Подвижные игры» в 1-2 классах включает в себя

подвижные игры на основе баскетбола, в 3-4 классах программный материал также включает в себя подвижные игры на основе волейбола и футбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В тематическом планировании 1 класса изучение раздела «Физическое совершенствование» начинается с тематического раздела «Гимнастика. Движения и передвижения строем». Это связано с необходимостью научить учащихся организованным построениям и перестроениям для повышения моторной плотности последующих уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия в соответствии с решением педагогического совета школы.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся: неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия; факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся; формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни; особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» изучается в 4 классе 2 часа в неделю.

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

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета. Предметные УУД. 4 класс.**

### **Выпускник научится:**

#### Раздел «Знания о физической культуре»

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияния физической культурой на физическое и личное развитие;
- ориентироваться в понятиях «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать место занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

#### Раздел «Способы физкультурной деятельности»

### **Выпускник научится:**

- 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 (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

#### Раздел «Физическое совершенствование»

**Выпускник научится:**

- 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 чистоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**4 класс.****Личностные УУД:**

- 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 (нестандартных) ситуациях условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные:**

- характеризовать явления (действие и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложение 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.
- формулировать собственную позицию и мнение;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.
- осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения;
- осуществлять контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.

### **Содержание учебного предмета.**

#### **4 класс**

#### **Знания о физической культуре (3ч.)**

Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

#### **Способы физкультурной деятельности (3ч.)**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

#### **Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики (16ч.)**

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

*Гимнастические* упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла – с небольшого разбега толчок о гимнастический

мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «Вперед ноги»

#### **Легкая атлетика (10ч.)**

*Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание»*

*Низкий старт*

*Стартовое ускорение*

*Финиширование*

#### **Лыжная подготовка (12ч.)**

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

#### **Подвижные игры(8ч.)**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение»( с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель»,

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Куда укачешься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров»

*На материале спортивных игр:*

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»)

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

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

**4 класс.**

<b>№</b>	<b>Раздел, тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основные виды учебной деятельности обучающихся</b>
	<b>I. Основы знаний.</b>	<b>5</b>	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность
1.1.	Инструктаж по ТБ.	1	
1.2.	Тема «Что такое самоконтроль».	1	
1.3	Тема «Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями».	1	

1.4	Проект «Самоконтроль».	1	занятий физическими упражнениями.
1.5	Тема «Правила соревнований в беге, прыжках, метании».	1	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное). Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Определяют основные показатели физического

			<p>развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.</p> <p>Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны).</p>
	<b>II. Легкая атлетика.</b>	<b>18</b>	<p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p>
2.1	Без 30м. 60м.	2	<p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.</p> <p>Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику</p>
2.2	Челночный бег 3*10м.	2	
2.3	Бег на выносливость	1	
2.4	Эстафеты.	1	
2.5	Прыжок в длину с места.	2	
2.6	Прыжок в длину с разбега.	2	
2.7	Прыжок в высоту с прямого разбега.	2	
2.8	Прыжки с поворотом на 180 гр.	1	
2.9	Метание мяча в цель.	3	
2.10	Метание мяча на дальность.	2	

		<p>выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных</p>
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической</p>
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
	<b>III. Гимнастика.</b>	<b>18</b>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Описывают и</p>
3.1	ОРУ с гимнастической палкой	1	
3.2	Перестроение из одной колонны в две.	1	
3.3	Стойка на лопатках согнув ноги.	2	
3.4	Кувырок вперед, кувырок в сторону.	2	
3.5	Стойка мост из положения лежа на спине.	2	
3.6	Вис стоя и лежа.	1	
3.7	Вис на согнутых руках.	1	
3.8	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
3.9	Ходьба по гимнастическому бревну.	2	
3.10	Лазание по скамейке.	1	
3.11	Лазание по гимнастической стенке.	1	
3.12	Лазание по канату.	3	

		<p>осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Соблюдают правила</p>
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			безопасности.
	<b>IV. Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей и выносливости.
4.1	Передвижение ступающим шагом	3	
4.2	Передвижение скользящим шагом	6	
4.3	Повороты с переступанием	2	
4.4	Подъёмы и спуски	3	
	<b>V. Подвижные игры и спортивные игры</b>	<b>14</b>	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Используют подвижные
5.1	Игра «Быстро по местам»	1	
5.2	Игра «Прокати быстрее мяч»	1	
5.3	Игра «Лисы и куры»	1	
5.4	Игра «Веребочка под ногами»	1	
5.5	Игра «Не ошибись»	1	
5.7	Игра «пионербол»	1	
5.9	Подвижные игры на основе баскетбола	7	

			<p>игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>
<b>Итого</b>		<b>68</b>	

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

*Таблица*

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1.	Основная литература для учителя
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011.
1.4.	Рабочая программа по физической культуре
2.	Дополнительная литература для учителя

2.1.	Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 192 с.
2.2.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006
2.3.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
2.4.	Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.
2.5	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2007г.
	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
3.	Литература для обучающихся
3.1.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011.
4.	Интернет - ресурс
4.1.	<a href="http://www.twirpx.com/file/648903/">http://www.twirpx.com/file/648903/</a>
4.2.	<a href="http://www.proshkolu.ru">http://www.proshkolu.ru</a>
4.3	<a href="http://nsportal.ru">http://nsportal.ru</a>
4.4	<a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
5.	Технические средства обучения
5.1	Компьютер
5.2	Аудиозаписи
6.	<i>Учебно-практическое оборудование</i>
6.1	Стенка гимнастическая
6.2	Бревно гимнастическое высокое
6.3	Козел гимнастический
6.4	Конь гимнастический
6.5	Перекладина
6.6	Брусья гимнастические, разновысокие
6.7	Брусья гимнастические, параллельные
6.8	Канат для лазания, с механизмом крепления
6.9	Мост гимнастический подкидной
6.10	Скамейка гимнастическая жесткая

6.11	гантели
6.12	Коврик гимнастический
6.13	Маты гимнастические
6.14	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)
6.15	Мяч малый (теннисный)
6.16	Скакалка гимнастическая
6.17	Мяч малый (мягкий)
6.18	Палка гимнастическая
6.19	Обруч гимнастический
6.20	Штанга
6.21	Флажки
6.22	Ролик гимнастический
6.23	Рулетка измерительная (10м)
6.24	Номера нагрудные
6.25	Мячи для метания (150 гр)
6.26	Колодки стартовые
6.27	Гранаты для метания
6.28	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
6.29	Мячи баскетбольные
6.30	Сетка волейбольная
6.31	Мячи волейбольные
6.32	Мячи футбольные
6.33	Аптечка медицинская
6.34	Дополнительный инвентарь (нестандартное оборудование)
6.35	Спортивный зал игровой
6.36	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
6.37	Сектор для прыжков в длину
6.38	Игровое поле для футбола
6.39	Площадка игровая баскетбольная
6.40	Гимнастический городок
6.41	Льжи