**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**основная общеобразовательная школа п. Грачевка**

**Зеленоградского района Калининградской области**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**



**Рабочая программа учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**4 класс**

 Всего учебных часов – 102

Срок реализации 2020– 2021 учебный год

Учитель:

Кушнарева Татьяна Викторовна

п.Грачевка

**Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса**

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

**Личностные результаты**

Обучающиеся научатся:

* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

*Обучающиеся получат возможность научиться:*

* *проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;*
* *оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.*

**Метапредметные результаты**:

Обучаемые научатся:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* обеспечивать 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.

*Обучвющие получат возможность научиться:*

* *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 телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;*
* *общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;*
* *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.*

**Предметные результаты**:

Обучающие научатся:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* 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;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* 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;
* 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.

*Обучающие получат возможность научиться:*

* *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;*
* *излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;*
* *находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;*
* *оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;*

 *применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.*

**Характеристика работы с учащимися по адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с задержкой психического развития**

Психологические особенности школьников, обучающихся по программе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с задержкой психического развития.

 • замедленный темп формирования обобщённых знаний,

 • интеллектуальная пассивность детей,

• повышенная утомляемость в процессе интеллектуальной деятельности. С учётом этих особенностей, в ОО намечены пути обучения:

 • обучение в несколько замедленном темпе (особенно на начальном этапе изучения нового материала)

 • обучение с более широкой наглядной и словесной конкретизацией общих положений

 • обучение с большим количеством упражнений, выполнение которых опирается на прямой показ приёмов решения

 • постепенное сокращение помощи со стороны • постепенное повышение трудности заданий

• постоянное уделение внимания мотивационно-занимательной стороне обучения, стимулирующей развитие познавательных интересов При определении методик обучения особое внимание уделяется повышению уровня интеллектуального развития обучающихся. Характерной особенностью учебновоспитательного процесса в этих классах является не пассивное приспособление к слабым сторонам психики детей, а принцип активного воздействия на их умственное развитие в целях максимального использования потенциальных возможностей каждого. В целях успешного решения задач обучения в этих классах активно используются организационнопедагогические технологии:

 • Сочетание индивидуальной и дифференцированной работы с обучающимися на уроке с целью устранения причин, вызывающих трудность в обучении, оказание индивидуальной помощи учащимся,

• Коммуникативно-диалоговая технология в целях развития коммуникативной культуры, развития речи, памяти.

 • Из предметных технологий используются в основном игровая технология для развития познавательных интересов обучающихся в соответствии с возрастными особенностями детей.

**3. Содержание учебного предмета «Физическая культура», 1 класс**

Основы знаний о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно-важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы самостоятельной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря. Занятия по формированию правильной осанки: комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища.

Физическое совершенствование

*Гимнастика с основами акробатики*

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”; выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;

Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.

*Легкая атлетика*

Бег:  с  высоким подниманием  бедра,  прыжками и  ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжки: на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

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

*«Плавание»*

Программа ориентирована на плавательную подготовку учащихся школы.

Основная форма организации занятий плаванием – урок ( в рамках третьего часа физической культуры). Уроки проводятся так же, как и по другим дисциплинам, с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки учащихся, их количества в группе (классе), от бассейна, отведенного для занятий.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

К предстоящей учебной работе учителю необходимо психологически подготовить учеников, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

*Подвижные игры*

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Становись – разойдись», “Змейка”, “Пройди бесшумно”, “Тройка”, “Раки”, “Через холодный ручей”, “Петрушка на скамейке”, “Не урони мешочек”, «Альпинисты»

На материале легкой атлетики: “Пятнашки”, “К своим флажкам”, “Не оступись”,  “Быстро по местам”, “Третий лишний”, “Метко в цель”.

На материале лыжной подготовки: “Салки на марше”, “На буксире”, “Два дома”, “По местам”, “День и ночь”, “Кто дольше прокатится”.

*На материале спортивных игр:*

Футбол: удар внутренней стороной стопы (“щечкой”) по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа “Точная передача”.

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”.

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**Характеристика внутрипредметного модуля «Подвижные игры народов мира»**

 **Цель** данной программы – укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

 Основные **задачи** курса:

1. повысить уровень двигательной активности;
2. способствовать физическому, психическому развитию детей;
3. развивать активность и творчество учащихся, любознательность, честность;
4. вызвать интерес к занятию «Подвижные игры», позволить детям ощутить красоту и радость движений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| **I Бессюжетные игры** |
| 1 | «Вороны и воробьи» | 1 ч |
| 2 | «Паровозик»«Белые медведи» | 1 ч |
| 3 | «На одной ноге»«Петушиный бой» | 1 ч |
| 4 | «Весёлый бег»Попади в след» | 1 ч |
| 5 | «Землемеры»«Ловишки-перебежки» | 1 ч |
| **II Игры- забавы** |
| 6 | «Охота на тигра»«Донести трубку» | 1 ч |
| 7 | «Черепаха-путешественница»«Собери орехи» | 1 ч |
| 8 | « Повяжу я шёлковый платочек»«Дриблинг» | 1 ч |
| 9 | «Пролезь сквозь мешок» | 1 ч |
| **III Народные игры** |
| 10 | Русские народные игры «Краски», «Стадо» | 1 ч |
| 11 | Таджикская народная игра «Нахчирбози» («Горный козёл») | 1 ч |
| 12 | Украинская народная игра «Хлибчик» («Хлебец») | 1 ч |
| 13 | Чеченская народная игра «Гладахловзар» (Игра в башню) | 1 ч |
| 14 | Дагестанская народная игра «Папахныал» («Достань шапку») | 1 ч |
| 15 | Бурятская народная игра «Шонобахурьгад» («Волк и ягнята») | 1 ч |
| 16 | Казахская народная игра «Байга» («Конное состязание») | 1 ч |
| **IV Любимые игры детей** |
| 17 | «Увернись от мяча»«Два мороза» | 1 ч |
| 18 | «Сильный бросок»«Большой мяч» | 1 ч |
| 19 | «Космонавты» | 1 ч |
| 20 | «Шлёпанки» | 1ч |
|  |  ИТОГО | 20ч |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Темараздела, урока | Количествочасов | Тема ВПМ |
| **Знания о физической культуре** | 1 |  |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физиче­ской куль­туры | 1 |  |
| **Легкая атлетика** | **5** |  |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |  |
| 3 | Техника челночного бега | 1 |  |
| 4 | Тестирование челночного бега З х 10 м | 1 |  |
| 5 | Тестиро­вание бега на 60 м с высокого старта | 1 |  |
| 6 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | 1 |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | 1 |  |
| 7 | Техника паса в фут­боле | 1 | «Вороны и воробьи» |
| **Знания о физической культуре** | 1 |  |
| 8 | Спортив­ная игра «Футбол» | 1 |  |
| **Легкая атлетика** | 3 |  |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега | 1 |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега на резуль­тат | 1 |  |
| 11 | Контроль­ный урок по прыж­кам в дли­ну с раз­бега | 1 | «Паровозик»«Белые медведи» |
| **Подвижные и спортивные игры** | 1 |  |
| 12 | Контроль­ный урок по футболу | 1 |  |
| **Легкая атлетика** | 4 |  |
| 13 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 |  |
| 14 | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | 1 |  |
| 15 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30c | 1 |  |
| 16 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | 1 |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | 2 |  |
| 17 | Тестиро­вание под­тягиваний и отжима­ний | 1 |  |
| 18 | Тестиро­вание виса на время | 1 |  |
| Подвижные и спортивные игры | 9 |  |
| 19 | Броски и ловля мяча в па­рах | 1 | Дагестанская народная игра «Папахныал» («Достань шапку») |
| 20 | Броски мяча в па­рах на точ­ность | 1 | Бурятская народная игра «Шонобахурьгад» («Волк и ягнята») |
| 21 | Броски и ловля мяча в па­рах | 1 |  |
| 22 | Броски и ловля мяча в па­рах у сте­ны | 1 | «Весёлый бег»Попади в след» |
| 23 | Подвиж­ная игра «Осада города» | 1 |  |
| 24 | Броски и ловля мяча | 1 |  |
| 25 | Упражне­ния с мя­чом | 1 |  |
| 26 | Ведениемяча | 1 |  |
| 27 | Подвиж­ные игры | 1 | «Землемеры»«Ловишки-перебежки» |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | 2 |  |
| 28 | Кувырок вперед | 1 |  |
| 29 | Кувырок вперед с разбега и через препят­ствие | 1 |  |
| Знания о физической культуре | 1 |  |
| 30 | Зарядка | 1 |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики**  | 3 |  |
| 31 | Кувырок назад | 1 | «Охота на тигра»«Донести трубку» |
| 32 | Круговая трениров­ка | 1 |  |
| 33 | Стойка на голове и руках | 1 |  |
| **Знания о физической культуре** | 1 |  |
| 34 | Гимна­стика, ее история и значение в жизни человека | 1 |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | 14 |  |
| 35 | Гимнасти­ческие уп­ражнения | 1 |  |
| 36 | Висы | 1 |  |
| 37 | Лазанье по гимна­стической стенке и висы | 1 |  |
| 38 | Круговая трениров­ка | 1 |  |
| 39 | Прыжки в скакалку | 1 |  |
| 40 | Прыжки в скакалку в тройках | 1 |  |
| 41 | Лазанье по канату в два прие­ма | 1 | «Увернись от мяча»«Два мороза» |
| 42 | Круговая трениров­ка | 1 |  |
| 43 | Упраж­нения на гимна­стическом бревне | 1 |  |
| 44 | Упраж­нения на гимна­стических кольцах | 1 |  |
| 45 | Махи на гимнастических кольцах | 1 |  |
| 46 | Круговая трениров­ка | 1 |  |
| 47 | Вращение обруча | 1 |  |
| 48 | Круговая трениров­ка | 1 |  |
| **Легкая атлетика** | 3 |  |
| 49 | Полоса препят­ствий | 1 |  |
| 50 | Усложнен­ная полоса препят­ствий | 1 |  |
| 51 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | Казахская народная игра «Байга» («Конное состязание») |
| **Плавание** | 1 |  |
| 52 | Т/Б. Основы знаний по плаванию | 1 |  |
| **Легкая атлетика** | 1 |  |
| 53 | Прыжок в высоту способом «переша­гивание» |  1 |  |
| **Знания о физической культуре** |  1 |  |
| 54 | Физкульт­минутка | 1 | «Черепаха-путешественница»«Собери орехи» |
| **Плавание** | 1 |  |
| 55 | Подготовительные упражнения для освоения с водой | 1 |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | 2 |  |
| 56 | Зна­комство с опорным прыжком | 1 |  |
| 57 | Опорный прыжок | 1 | «Шлёпанки» |
| **Плавание** | 1 |  |
| 58 | Всплывание и лежание на воде | 1 |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | 1 |  |
| 59 | Контроль­ный урок по опор­ному прыжку | 1 |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | 1 |  |
| 60 | Броски мяча через волейболь­ную сетку | 1 |  |
| **Плавание** | 1 |  |
| 61 | Скольжения на груди и спине без работы ног | 1 |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | 2 |  |
| 62 | Подвиж­ная игра «Пионер­бол» | 1 |  |
| 63 | Упражне­ния с мя­чом | 1 |  |
| **Плавание** | 1 |  |
| 64 | Скольжение на груди и спине с работой ног | 1 |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | 2 |  |
| 65 | Волей­больные упражне­ния | 1 |  |
| 66 | Контроль­ный урок по волей­болу | 1 |  |
| **Плавание** | 1 |  |
| 67 | Движение ногами согласно с дыханием при плавании кроль на спине | 1 |  |
| **Легкая атлетика** | 2 |  |
| 68 | Броски набивно­го мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» | 1 | «Сильный бросок»«Большой мяч» |
| 69 | Броски набивного мяча правой и ле­вой рукой | 1 |  |
| **Плавание** | 1 |  |
| 70 | Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине | 1 |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | 2 |  |
| 71 | Тестиро­вание виса на время | 1 | «Космонавты» |
| 72 | Тести­рование наклона из положе­ния стоя | 1 | «Черепаха-путешественница»«Собери орехи» |
| **Плавание** | 1 |  |
| 73 | Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди | 1 |  |
| **Легкая атлетика** | 1 |  |
| 74 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | 1 | «Пролезь сквозь мешок» |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | 1 |  |
| 75 | Тестиро­вание под­тягиваний и отжимание | 1 |  |
| **Плавание** | 1 |  |
| 76 | Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом брасс | 1 |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | 1 |  |
| 77 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30с | 1 |  |
| Подвижные и спортивные игры | 1 |  |
| 78 | Баскет­больные упражне­ния | 1 | Русские народные игры «Краски», «Стадо» |
| **Плавание** | 1 |  |
| 79 | Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс | 1 |  |
| **Легкая атлетика** | 1 |  |
| 80 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | 1 |  |
| 81 | Спортив­ная игра «Баскет­бол | 1 |  |
| **Плавание** | 1 |  |
| 82 | Способы прикладного плавания | 1 |  |
| **Легкая атлетика** | 2 |  |
| 83 | Беговые упражне­ния | 1 |  |
| 84 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | 1 | Таджикская народная игра «Нахчирбози» («Горный козёл») |
| **Плавание** |  |  |
| 85 | Плавания с предметами и грузами | 1 |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | 1 |  |
| 86 | Тести­рование наклона из положе­ния стоя | 1 |  |
| **Легкая атлетика** | 1 |  |
| 87 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | 1 |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | 2 |  |
| 88 | Тестиро­вание под­тягиваний и отжимание | 1 |  |
| 89 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30с | 1 |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | 1 |  |
| 90 | Баскет­больные упражне­ния | 1 |  |
| **Легкая атлетика** | 1 |  |
| 91 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | 1 |  |
| 92 | Спортив­ная игра «Баскет­бол | 1 |  |
| **Легкая атлетика** | 4 |  |
| 93 | Беговые упражне­ния | 1 |  |
| 94 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | 1 |  |
| 95 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | 1 |  |
| 96 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | 1 |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | 2 |  |
| 97 | Футболь­ные уп­ражнения | 1 |  |
| 98 | Спортив­ная игра «Футбол» | 1 | Дагестанская народная игра «Папахныал» («Достань шапку») |
| **Легкая атлетика** | 1 |  |
| 99 | Бег на 1000 м | 1 | Чеченская народная игра «Гладахловзар» (Игра в башню) |
| **Подвижные и спортивные игры** | 3 |  |
| 100 | Спортив­ные игры | 1 |  |
| 101 | По­движные и спортив­ные игры | 1 |  |
| 102 | По­движные и спортив­ные игры | 1 |  |
|  | **Итого** | **102** | **20** |